اس ماہ بطورِ خاص......

اسلام، تصوف، پیراسائیکلوجی

سائنس، نفسیات، معاشرت، ادب

خواتین، نوجوان، بچے

صحت مند زندگی

مستقل عنوانات

مستقل عنوانات

نورِ الٰہی

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

قسم ہے نفس کی اور اس ذات کی جس نے اسے سنوارا، پھر اسے فسق وفجور اور تقویٰ وپرہیزگاری کی سمجھ دی۔ جس نے اس (نفس) کو سنوار لیا وہ مراد کو پہنچا اور جس نے اسے خاک میں ملا دیا وہ ناکام ہوگا۔ (سورۂ شمس: آیت 7تا10)

وہ جس کو چاہتا ہے دانائی بخشتا ہے اور جس کو دانائی ملی بیشک اس کو بڑی نعمت ملی اور نصیحت تو وہی لوگ قبول کرتے ہیں جو عقلمند ہیں۔(سورۂ بقرہ: آیت 269)

اور جو لوگ علم میں دستگاہِ کامل رکھتے ہیں وہ یہ کہتے ہیں کہ ہم ان پر ایمان لائے۔ یہ سب ہمارے پروردگار کی طرف سے ہیں اور نصیحت تو عقلمند ہی قبول کرتے ہیں۔(سورۂ آلِ عمران: آیت 7)

عقل والوں کے لیے ہم نے اپنی آیتیں کھول کر بیان کر دی ہیں۔(سورۂ انعام: آیت 97)

(یہ) کیا (عقل کی بات ہے کہ) تم لوگوں کو نیکی کرنے کو کہتے ہو اور اپنے تئیں فراموش کیے دیتے ہو حالانکہ تم کتاب (خدا) بھی پڑھتے ہو۔ کیا تم سمجھتے نہیں؟(سورۂ بقرہ: آیت 44)

اس طرح خدا تمہارے لیے اپنے احکام کھول کھول کر بیان فرماتا ہے تاکہ تم غور وفکر کرو۔ (سورۂ بقرہ: آیت 219)

عقل والوں کے لیے ہدایت اور نصیحت ہے۔(سورۂ مومن: آیت 54)

جب حضور اکرم ﷺ نے حضرت معاذؓ کو یمن کا حاکم بنا کر بھیجنے کا ارادہ کیا فرمایا: تم کس طرح فیصلہ کرو گے جب تمہارے پاس کوئی مقدمہ پیش ہو جائے....؟ انہوں نے عرض کی کہ اللہ کی کتاب سے فیصلہ کروں گا.. آپ ﷺ نے فرمایا: اگر تم اللہ کی کتاب میں وہ مسئلہ نہ پاؤ..؟؟ تو عرض کیا: رسول اللہ ﷺ کی سنت کے مطابق فیصلہ کروں گا.. حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ اگر سنت رسول میں بھی نہ پاؤ تو اور کتاب اللہ میں بھی نہ پاؤ تو..؟؟ انہوں نے عرض کیا: اپنی رائے سے کوشش کروں گا اور اس میں کوئی کمی کوتاہی نہیں کروں گا۔ رسول اللہ ﷺ نے ان کے سینہ کو تھپتھپایا اور فرمایا: اللہ ہی کے لیے تمام تعریفیں ہیں جس نے اللہ کے رسول کے نمائندے (معاذ) کو اس چیز کی توفیق دی جس سے رسول اللہ راضی ہیں۔ (مسند احمد، ابوداؤد، ترمذی اور ابن ماجہ)

آپ ﷺ کا فرمان ہے: دو چیزوں میں حسد کرنا جائز ہے ایک وہ شخص جسے اللہ تعالیٰ نے مال عطا کیا تو وہ اسے اللہ کی راہ میں خرچ کرتا ہے اور دوسرا وہ شخص جسے اللہ تعالیٰ نے علم وحکمت سے نوازا اور وہ اس کے مطابق فیصلے کرتا ہے اور لوگوں کو سکھاتا ہے۔(بخاری، مسلم)

حکمت مؤمن کی گمشدہ متاع ہے، جہاں ملے اسے حاصل کر لو۔(ترمذی)

ایک سمجھ بوجھ رکھنے والا عالم، شیطان پر ہزار عابدوں سے زیادہ بھاری ہے۔(ترمذی، مشکوٰۃ)

آپ غور کیجیے .. ایک بات آپ کو نا صرف محسوس ہو گی بلکہ یقین کا درجہ حاصل کرلے گی کہ چیزیں تبدیل ہو رہی ہوں یا نہ ہو رہی ہوں.. لیکن زمین پر رہنے والا ہر انسان گھٹ رہا ہے..!اس کی زندگی کم ہو رہی ہے...!وہ کہیں دور ماضی میں گم ہو رہا ہے...!

اور اس طرح گم ہو رہا ہے کہ ٹٹولنے کے علاوہ اسے کچھ حاصل نہیں ہوتا...!

وہ اس بات کا بھی مشاہدہ نہیں کرتا کہ اس کی زندگی کہاں گم ہو رہی ہے...؟

ایک خاتون، ایک مرد... دو افراد میرے پاس آئے... انہوں نے کہا کہ... ہم پریشان ہیں... غم نے ہمیں دبوچ لیا ہے... خوف ہمیں ڈراتا ہے... ہمیں خوفناک اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں... نیند ہم سے روٹھ گئی ہے... پریشانی ہمارا منہ چڑاتی ہے... بیماریاں ہمارے تعاقب میں ہیں... ہم زندہ ہیں، مگر زندگی ہمارے وجود کو ڈس رہی ہے... ہم ہنستے ہیں، مگر ہماری ہنسی اور مسکراہٹ مصنوعی ہے... ہم روتے ہیں، مگر ہمارا رونا بھی ایک المیہ ہے... اس لیے کہ رونے سے بھی غبارِ دل نہیں دھلتا... ہم کیا کریں...؟ کس طرح خوش رہیں...؟ زندگی میں در آنے والے طوفان کو کس طرح روکیں...؟ مر مر کے جینا، جینا تو نہیں ہے...؟ لگتا ہے کہ ہمارے دل نور سے خالی ہیں اور بغض اور عناد سے بھرے ہوئے ہیں... سکون کیا ہے، ہم نہیں جانتے... راحت کسے کہتے ہیں، ہمارے لیے ایک سوالیہ نشان بن گیا ہے...!!!

آخر ہم زندہ کیوں ہیں...؟؟؟ وہ فرحت و انبساط ہمیں کیوں حاصل نہیں ہے، جو ہم کتابوں میں پڑھتے ہیں اور بڑی بوڑھیوں، نانی دادی سے سنتے ہیں...؟؟؟

ہم یہ سمجھتے ہیں کہ یہ سب افسانے ہیں جو لوگوں نے خود کو مطمئن کرنے کے لیے یا بالفاظِ دیگر ILLUSION میں خود کو مبتلا کرنے کے لیے، لکھ لیے ہیں، بنا لیے ہیں...!!!

یہ المناک داستان سن کر... میں نے ان سے پوچھا: آپ جانتے ہیں کہ یہ ہمارے معاشرے کا رواج ہی نہیں، ہر ملک اور ہر قوم میں یہ قانون نافذ ہے کہ ملکیت اس وقت ہوتی ہے، جب اس کی قیمت ادا کی جائے...!!! غربت کی انتہا، چند گز کا مکان.... یا امارت کا عروج، تین ہزار گز کا پلاٹ.... بغیر قیمت ادا کیے کسی آدمی کی ملکیت نہیں بنتا.... انسان کی زندگی میں پانی ایک اہم وسیلہ ہے... آپ گھروں میں پانی کے ٹینکر ڈلوائیں... یا فلیٹوں کے برآمدوں میں ٹنکیاں بنوائیں.... یا واٹر بورڈ کو پانی کا ٹیکس ادا کریں... پانی آپ کو بغیر قیمت کے نہیں ملتا...!

تاریکی دور کرنے کے لیے روشنی چاہیے... اس روشنی کا متعارف نام بجلی ہے... بجلی کا ایک یونٹ بھی اگر جلایا جائے تو ہم اس کی قیمت ادا کرتے ہیں... ہوا... زندگی کی بنیادی ضرورت ہے... اللہ کا شکر ہے کہ ابھی تک اجارہ داروں کو ہوا پر اقتدار حاصل نہیں ہوا... ورنہ انسان کو سانس لینے کے لیے بھی ٹیکس ادا کرنا پڑتا...!! ذرا غیر جانبدار ہو کر سوچیے کہ... ہوا، آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ جس کی وجہ سے ہم زندہ ہیں... ہم اس کا کتنا ماہانہ بل ادا کرتے ہیں؟...

یہ انسانی ضرورت کا مختصر سا خاکہ ہے.... اب انسان کے جسم کی طرف توجہ فرمائیں....!

جسم ایک صندوق ہے... اس صندوق میں، پھیپھڑے، دل، معدہ، آنتیں، گردے، لبلبہ، پتہ وغیرہ ایک ترتیب اور توازن سے لٹکے ہوئے ہیں... جب ہم کوئی مشین چلاتے ہیں.... مشین

کے کل پرزوں کو متحرک رکھنے کے لیے اس میں گریس ڈالتے ہیں.... اس میں بجلی دوڑاتے ہیں.... مشینوں کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے ائیر کنڈیشنز کا اہتمام کرتے ہیں... ہمیں خود سے یہ سوال کرنا ہے کہ ہمارے اندر جو مشینری... کھڑے چلتے، سوتے، جاگتے، اٹھتے، بیٹھتے... مسلسل چل رہی ہے... اس مشین کے چلنے میں ہم کیا کردار ادا کرتے ہیں؟... کتنا بل Pay کرتے ہیں..؟

ہماری پیشانی میں دو آنکھیں ہیں.... ہم ان آنکھوں سے دیکھتے ہیں.... اگر آنکھیں نہ ہوں تو ہم کچھ نہیں دیکھ سکتے.... آنکھیں اللہ تعالیٰ کی اتنی بڑی نعمت ہیں کہ اگر آنکھیں نہ ہوں تو دنیا کی ہر نعمت ہیچ اور بے کار ہے....!!! میں نے ان دونوں بچوں کو مشورہ دیا کہ آپ رات کو سونے سے پہلے یہ سوچیں کہ دن بھر میں آپ نے اللہ کی دی ہوئی کتنی نعمتیں استعمال کی ہیں... اس کو ایک ڈائری میں لکھیں... اور ڈائری تکیے کے نیچے رکھ کر سو جائیں.... صبح جب آپ بیدار ہوں... ایک مرتبہ لا الہ الااللہ محمد رسول اللہ پڑھیں... اور یہ سوچیں کہ اگر ہم اندھے اٹھتے تو پھر یا ہوتا....؟ ایک ہفتے کی اس مشق کے بعد آپ اپنے حالات آکر بتائیں....

قارئین!.... آپ یقیناً حیرت کے سمندر میں ڈوب جائیں گے.... کہ ان دونوں بچوں نے مجھے آکر بتایا کہ ہمارے اوپر سے خوف کی دبیز چادر اتر گئی ہے.... ہم خوش ہیں کہ ہم اندھے نہیں ہوگئے.... ہم خوش ہیں کہ ہم اللہ کی ہر نعمت مفت استعمال کرتے ہیں....

میرے بچو!... آپ بھی روزانہ یہ عمل دہرائیں.... رات کو سونے سے پہلے اپنا محاسبہ کریں کہ آپ نے اللہ کی کتنی نعمتیں حاصل کیں اور ان نعمتوں میں سے کتنی نعمتوں کا شکریہ ادا کیا... یہ سب ایک ڈائری میں لکھیں اور اُسے تکیے کے نیچے رکھ کر سو جائیں....!

صبح بیدار ہونے کے بعد ایک مرتبہ لا الہ الااللہ محمد رسول اللہ پڑھیں اور یہ سوچیں کہ اگر ہم اندھے اٹھتے تو کیا ہوتا....؟؟

❁

سیٹلائٹ، کمپیوٹر، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ، ٹیلی فون اور کریڈٹ کارڈ یا پلاسٹک کرنسی نے دنیا کے مختلف حصوں میں آباد مختلف النوع معاشروں میں یگانگت وہم آہنگی کے اسباب فراہم کئے ہیں۔ رابطہ کی سہولتوں نے زمانی و مکانی دوریوں کا احساس بڑی حد تک کم کردیا ہے۔ کریڈٹ کارڈ نے مارکیٹنگ اور شاپنگ کے انداز تبدیل کردیئے ہیں۔ انسانی زندگیوں میں نہایت شدت سے اثر انداز ہونے والی اس تیز رفتار مادی ترقی کے ساتھ ساتھ روحانی پیاس کی تسکین کے لئے انسان کی فکر مندی میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ اپنے معاشرہ میں ہم دیکھتے ہیں کہ ماضی کی نسبت آج لوگوں کی زیادہ تعداد اللہ کی عبادت کے لئے مساجد کا رُخ کررہی ہے۔ حج بیت اللہ، عمرہ، روضہ رسول ﷺ کی زیارت کے لئے ہر سال لاکھوں فرزندانِ توحید دیارِ مقدس کا سفر کرتے ہیں۔ عالمِ اسلام کے روحانی مراکز مکہ اور مدینہ کے علاوہ پاکستان اور بنگلہ دیش میں بھی تبلیغی جماعت کے اجتماعات میں ہر سال لاکھوں مسلمان دُور دراز علاقوں سے آکر شریک ہوتے ہیں۔ مسلمان ایک بہت بڑی تعداد میں مختلف مواقع پر اللہ کے دوست صوفیائے کرام سے عقیدت کا اظہار کرتے ہیں۔ مشاہدہ میں آیا ہے کہ گزشتہ دو تین دہائیوں میں مذہب سے وابستگی کا اظہار کرنے والوں میں نوجوانوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔

سائنسی ترقی جدید دور کی اقتصادیات و معاشیات پر شدت سے اثر انداز ہوئی ہے۔ اس ترقی نے جہاں انسانوں کے لئے بے شمار سہولتیں، آسائشیں اور آسانیاں فراہم کی ہیں وہیں اس ترقی نے اعلیٰ معاشرتی قدروں کو بھی شدید نقصان پہنچایا ہے۔ فلم، ریڈیو، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ نے جہاں علم و آگہی کے فروغ میں نہایت موثر کردار ادا کیا، وہیں ہیجان خیز جسمانی مظاہروں اور جنسی لذت کوشی کے بیہودہ مناظر کی عام نمائش کے ذریعہ اخلاق پر اور بعض نقصان دہ نظریات کی ترویج کے ذریعہ اعلیٰ انسانی اقدار پر شدید منفی اثرات مرتب کرنے کی کوشش کی ہے۔

ترقی یافتہ سیکولر مغربی معاشرے ان نقصان دہ نظریات کے سیلاب کے آگے پہلے ہی بے بس ہو چکے تھے۔ مشرقی معاشروں خصوصاً مسلمانوں کے معاشروں میں بھی اس سیلاب کے آگے بند باندھنے کے لئے ٹھوس اور مؤثر منصوبہ بندی نہیں کی گئی۔

کسی بھی سماج کی اچھی یا بُری صورت گری، اس کی اعلیٰ اقدار کے قیام، اس کی نمایاں خصوصیات کی تشکیل میں اس معاشرہ کے چند طبقات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان میں اس معاشرہ کے دانشور، اساتذہ، سیاسی و سماجی و مذہبی قائدین، ادیب، شاعر و صحافی نمایاں ہیں۔ آج پوری دنیا ایک گلوبل ولیج کی شکل اختیار کرگئی ہے۔ آج کسی بھی معاشرہ کے لئے یہ ممکن نہیں کہ وہ بیرونی اثرات سے خود کو مکمل طور پر محفوظ رکھ کر اپنی چند خصوصیات پر قائم رہ سکے۔ مواصلات کی ترقی اور ایک دوسرے پر انحصار کی وجہ سے یہ بات ممکن نہیں رہی ہے۔ لیکن آج سے سو سال، پانچ سو سال، ہزار سال پہلے کے معاشرے بھی خود کو تغیر و تبدیلیوں سے مکمل طور پر محفوظ رکھ کر اپنا وجود قائم نہیں رکھ سکتے تھے۔ ماضی کے مختلف ادوار میں بھی انسانی معاشروں کو تبدیلیوں کا سامنا ہوتا تھا۔ مسئلہ یہ نہیں ہے کہ ترقی و تبدیلی سے خود کو لاتعلق کیسے رکھا جائے بلکہ اصل مسئلہ یہ ہے کہ اپنے معاشرہ کی مثبت خصوصیات اور اعلیٰ اقدار برقرار رکھتے ہوئے دوسرے معاشروں میں ہونے والی ترقی کے اثرات اپنے معاشرہ میں کیسے سموئے جائیں اور دوسرے معاشروں کی بعض نقصان دہ خصوصیات سے اپنے معاشرہ کو کیسے محفوظ رکھا جائے۔

اس کام کے لئے حکمتِ عملی، لائحہ عمل کی تیاری اور اس کے لئے عوام الناس کی رہنمائی معاشرہ کے ان طبقات کی ذمہ داری ہے جن کا ذکر میں نے گزشتہ سطور میں کیا ہے۔

سائنسی ترقی اور بعض دیگر اسباب کی بنا پر تشکیل پانے والی جدید سوچ نے مغرب کے معاشروں پر اپنا رنگ جما کر مشرق کا رُخ کیا۔ اس جدید مغربی سوچ نے مشرقی معاشروں کی مثبت خصوصیات اور اعلیٰ اقدار کو اپنا نشانہ بنایا۔ یہ وہ وقت تھا جب ہمارے معاشرے کی صورت گری کے ذمہ دار طبقات کو متحرک اور فعال ہو کر اپنا فرض ادا کرنا تھا۔ مغربی یلغار کا موثر دفاع کرنا تھا لیکن ہمارے اکثر دانشوروں نے، عالموں نے، صحافیوں نے، سیاسی و سماجی قائدین نے اس یلغار سے لاحق خطرات سے نمٹنے کے لئے مؤثر منصوبہ بندی نہیں کی۔

اس یلغار کی لفظی مزاحمت زیادہ تر مذہبی عالموں کی طرف سے ہوئی۔ مذہبی عالموں نے اپنے تصورات اور اپنی فہم کے مطابق ردّ عمل ظاہر کیا۔ ان میں سے کئی علماء سائنس اور سائنسی ترقیوں کے ہی مخالف تھے۔ بعض مولوی صاحبان تو سائنسی علوم کے پھیلاؤ کو نظامِ قدرت کو سمجھنے کی انسانی کاوش کے بجائے خدائی کاموں میں مداخلت سمجھتے تھے۔ وہ اس مداخلت کی مخالفت کرکے اپنے پیروکاروں کو ایک بڑے گناہ سے بچانا چاہتے تھے۔ زمانہ کی بصیرت سے محروم محدود سوچ اور محدود نظر کے حامل کئی مولوی صاحبان نے سائنسی ترقی کے مثبت اثرات قبول کرنے اور منفی اثرات سے بچاؤ کے لئے کچھ سوچنے کے بجائے اپنے پیروکاروں یا اپنے سامعین کو دنیا کی بے ثباتی کے حوالے دے کر ترقی کو دنیا سے محبت اور اپنے بقول دنیا کی اس محبت کو اللہ کے عذاب کا سبب قرار دیا۔

ان خیالات و نظریات پر عمل پیرا مذہبی دانشور وقت کے دھارے سے الگ تھلگ ہو کر رہ گئے۔ مزید ستم یہ ہوا کہ وہ اپنے معتقدین سے بھی اپنی سوچ پر عمل درآمد کے متمنی ہوئے۔ بہت سے لوگوں نے ان کی بات مانی، بہت سوں نے نہ مانی۔ تاہم اس طرح ہمارے معاشرے میں فکری جمود رکھنے والا ایک طبقہ وجود میں آگیا۔ مختلف حالات کے باعث یہ طبقہ رفتہ

رفتہ مؤثر ہوتا رہا۔ اس طبقہ کی محدود فکر و نظر کا ایک بہت بڑا نقصان یہ ہوا کہ کئی تبدیلیوں سے لاتعلق رہنے کے باعث یہ طبقہ جدید معاشرتی تقاضوں سے لاعلم رہا۔ ان میں سب سے اہم میڈیا کی اہمیت اور اثر و رسوخ سے لاعلمی اور جدید تعلیم سے دوری ہے۔ سائنس، معاشیات اور عمرانیات کے شعبوں میں جدید تعلیمی رجحانات سے لاعلمی اور لاتعلقی نے ایسے مولوی صاحبان کو جدید تعلیم یافتہ طبقہ سے مزید دور کر دیا۔ مسلمانوں کے مذہبی طبقہ نے میڈیا یعنی اخبارات و رسائل، ریڈیو، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ وغیرہ تک اپنی رسائی کا باقاعدہ اہتمام نہیں کیا۔ رائے عامہ پر اثر انداز ہونے یا اپنی بات عوام تک پہنچانے کے لئے بہت سے مذہبی عالم اجتماعات یا بعض مذہبی موضوعات پر روایتی انداز کے چند مضامین یا کتابوں کی اشاعت پر ہی مطمئن رہے۔ مذہبی کہلائے جانے والے طبقات نے سیاسیات، معاشیات، تعلیم، نفسیات، عمرانیات اور ابلاغِ عامہ جیسے اہم شعبوں میں جدید تعلیم حاصل کرنے کی ضرورت ہی محسوس نہیں کی۔ وہ اپنے روایتی تعلیمی نصاب کو ہی اپنی تمام ضروریات کی تکمیل کے لئے کافی سمجھتے رہے۔ دوسری طرف جدید تعلیم کے پروردہ دانشوروں، اساتذہ، سیاستدانوں اور صحافیوں کی ایک بڑی تعداد یا تو اشتراکیت یا پھر مغربی طرزِ زندگی سے مرعوب و متاثر رہی۔ مذہبی طبقہ کی جانب سے معاشیات اور میڈیا کو اہمیت نہ دیئے جانے کے سبب ان اداروں پر جدید تعلیم یافتہ بہت سے ایسے افراد اہم مقام حاصل کر گئے جو اسلامی نظام پر بھرپور اعتماد رکھنے کے بجائے اشتراکیت یا سرمایہ دارانہ نظام سے متاثر تھے۔ آج بہت سے لوگ یہ گلہ کرتے ہیں کہ ٹیلی ویژن یا ریڈیو پر اسلامی فکر کی چھاپ نظر نہیں آتی، ان لوگوں کو یہ سوچنا چاہئے کہ اسلامی ذہن رکھنے والے طبقات کے کتنے لوگ ایسے ہیں جو ٹیلی ویژن کو ہی جائز نہیں سمجھتے۔ ظاہر ہے کہ ایسے لوگ نشریات کے شعبہ کو بطور روزگار اختیار نہیں کریں گے۔ میدان خالی ہو تو جو بھی اس شعبے میں آئے گا وہ اپنا ہی جھنڈا گاڑے گا۔

ہمارے ملک میں بھی ایسا ہی ہوا۔ ابلاغِ عامہ کے مختلف اداروں میں آنے والے کمیونسٹوں یا مادہ پرستوں نے ان اداروں کے ذریعہ اپنے نظریات کی ترویج کی کوششیں کیں۔ جب لادینی عناصر کی ان کوششوں کے اثرات ظاہر ہوئے تو بھی مذہبی طبقات نے کیا کیا......؟

غصہ، ناراضگی کا اظہار اور احتجاج......

لیکن یہ غصہ یا احتجاج لادینی عناصر کے سفر کو سست کر دینے کا یا ان کے طریقہ کار میں جزوی تبدیلیوں کا باعث تو بن سکتا ہے لیکن اس احتجاج سے ایگزیکٹو پوسٹ پر فائز لادینی یا خلافِ اسلام فکر کا حامل ایک شخص تبدیل ہو کر فکرِ اسلامی کا علمبردار نہیں بن جائے گا۔

یہ مذہبی علماء کی کوتاہ نظری کے نتائج کی ایک جھلک ہوئی۔ مذہب سے تعلق رکھنے والے مشرق کے جدید تعلیم یافتہ افراد بھی مغرب سے درآمدہ فکرِ جدید کے منفی اثرات و نتائج کو بروقت سمجھنے سے قاصر رہے۔ یہ لوگ شدت پسند مولوی صاحبان کے فہمِ اسلام سے متفق نہ تھے۔ لیکن اللہ پر ایمان اور دین سے وابستگی کے معاملہ میں یہ کسی بھی دوسرے طبقہ سے کم نہیں۔ جدید تعلیم یافتہ ان مسلمانوں نے بھی اپنی قومی ضروریات کی تکمیل، اپنی اقدار کے تحفظ، امر بالمعروف اور

نہی عن المنکر کے فریضہ کی ادائیگی کے لئے خود کو پوری طرح تیار نہیں کیا۔ ہم مولوی صاحبان کے بارے میں تو عدم اطمینان اور شکایت پر مبنی رویہ اختیار کرتے ہیں کہ ان لوگوں نے اپنے مدرسوں میں وقت کے تقاضوں کو سمجھے بغیر تعلیم دی۔ مدارس میں ایسا ذہن تیار کیا گیا جو آج کے سوالوں کے جواب دینے کی اہلیت نہیں رکھتا۔ جو آج کے چیلنجز سے نمٹنے کی صلاحیت سے عاری ہے۔ جو لوگوں کو محض ثواب و عذاب کے تذکروں سے متاثر کر کے ہی اپنا معتقد اور پیروکار بنا کر رکھنا چاہتا ہے۔ چلئے یہ بات درست سہی..... مگر دوسری طرف کیا ہو رہا ہے.....؟ کیا جدید تعلیم دینے والے ہمارے اسکول، کالج اور یونیورسٹیاں قومی ضروریات کے مطابق نئی نسل کو تیار کر رہی ہیں.....؟ مولوی کا محدود نظر ہونا تو سمجھ میں آتا ہے کہ یہ صدیوں پرانے نصاب کا عالم ہے، لیکن جدید علوم کی روشنی پھیلانے والے اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والوں کا کیا حال ہے.....؟ آج پاکستان کی کسی یونیورسٹی سے نکلنے والے گریجویٹ کے بارے میں قوم کو یہ اطمینان ہے کہ اس تعلیمی ادارے نے اپنے طالب علم کو ایک بہترین مسلمان اور ایک سچا پاکستانی بننے کی تعلیم و تربیت دی ہے.....؟

اپنے نظریات اور اقدار کے تحفظ کے لئے مسلمانوں کے جدید تعلیم یافتہ افراد اور قدامت پسند مذہبی طبقات دونوں ہی کوتاہی کے مرتکب ہوئے ہیں۔ مادی ترقی کے دورِ عروج میں ہوش سنبھالنے والا جدید تعلیم یافتہ مسلم نوجوان اپنے ذہن میں اُٹھنے والے سوالات کے جواب تلاش کرنے، اپنے دل کی بے چینی دور کرنے، اپنی روحانی تشنگی دور کرنے کے لئے اسلام کے دامن میں پناہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ اس منزل کی تلاش میں وہ کہاں جائے.....؟ اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں اپنے سوالات کے جواب نہ پانے والے جدید تعلیم یافتہ مسلم نوجوان کی طرزِ فکر، اس کے Mind set اور مذہبی دانشوروں کے Mind set ایک دوسرے سے بہت مختلف ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اس اختلاف یا فرق کو کیسے کم یا دور کیا جائے.....؟ فکر و ذہن میں موافقت Compatability کے قیام کے لئے مذہبی دانشور کو خود آگے بڑھ کر تعلیم یافتہ نوجوان کی ذہنی ساخت کو سمجھنا ہوگا۔ آج ایک بات بڑی شدت سے کہی جا رہی ہے کہ دنیا کو تصادم سے بچانے کے لئے مغرب اور مشرق کے درمیان مکالمہ کی شدید ضرورت ہے۔ مکالمہ کی ضرورت کا یہ احساس بالکل بجا ہے۔ اس بات سے رہنمائی لیتے ہوئے ہم یہ کہیں گے کہ خود ہمارے معاشرہ میں بھی مذہبی دانشوروں اور جدید تعلیم یافتہ طبقہ کے درمیان مکالمہ کی، ایک دوسرے کو سمجھنے کی اور جمود سے باہر نکلنے کے لئے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ اس مکالمہ اور ان کوششوں سے ہی وہ سوچ وجود میں آئے گی جس کی وجہ سے آج کے مسلم نوجوان کی ذہنی ساخت کو بخوبی سمجھا جا سکے گا اور اس کے سوالات کے تسلی بخش جواب فراہم کئے جا سکیں گے۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

تعلیم کا فروغ!

اس سلسلے میں ایک مشن کے طور پر کام کرنا پڑے گا!

جمیل احمد خان

اُس وقت جبکہ سوات میں تمام اسکول بند کردیئے گئے تھے، تحصیل علم سے محرومی نے ملالہ یوسف زئی کو شدید صدمے سے دوچار کردیا تھا، لیکن ملالہ نے سوات کے اُس ماحول میں بھی امید کی کرن اپنے دل میں بجھنے نہ دی... مہذب قومیں اپنی پہچان علم کے ذریعے ہی کرواتی ہیں۔ افسوس کہ ایک خداداد صلاحیتوں کی مالک اور قوم کی ایک فرض شناس اور باہمت بیٹی جس نے بہت ہی کم عمری میں سوات جیسے پسماندہ علاقے میں علم اور امن کی شمع جلاتے ہوئے پوری دنیا میں ملک و قوم کا سر فخر بلند کیا، اس معصوم کو جان سے مار دینے کی ناکام کوشش کی گئی... لیکن اس جان لیوا حملے کے بعد اب علم کے فروغ کی جدوجہد میں ملالہ تنہا نہیں رہی ہے... بلکہ پوری قوم اب اس کے ساتھ کھڑی ہے۔ ملالہ کے ان زخموں نے عوام کو ایک نیا شعور بخشا ہے اور اُن کے ضمیر جاگ اٹھے ہیں، ان سب کے ہاتھ ملالہ کی جلد صحتیابی کے لیے اللہ کے حضور دعا گو ہیں۔

ہمارے خیال میں سوات کی کم سن طالبہ ملالہ یوسف زئی عنوان ہے، قوم کی ان ہزاروں بچیوں کا... جن کے اسکول تباہ کردیئے گئے، جنہیں خودکش حملوں کے ذریعے ہلاک کردیا گیا... جو جہالت اور ظلم پر مبنی دشمنیاں ختم کرنے کے لیے ونی کردی گئیں... جنہیں زندہ دفن کردیا گیا... جنہیں آئے روز اغوا کرکے ان کی بے حرمتی کے بعد بے دردی سے قتل کردیا جاتا ہے... جن کی شادیاں قرآن سے کردی جاتی ہیں... جنہیں کاری کہہ کر مار دیا جاتا ہے... وٹے سٹے میں جنہیں کسی بوڑھے شخص کے ساتھ بیاہ دیا جاتا ہے... جنہیں زندہ جلا دیا جاتا ہے کہ وہ سسرال بھاری بھر کم جہیز لے کر نہیں گئی تھیں....! اب ملالہ یوسف زئی کی جدوجہد کو آگے بڑھنا چاہیئے اور ملک میں علم کی ایک نہیں لاکھوں کروڑوں شمعیں روشن ہونی چاہئیں... ورنہ اگر صرف زبانی کلامی باتیں ہوتی رہیں تو وقت گزرنے کے ساتھ یہ معاملہ بھی ماضی کا ایک قصہ بن جائے گا، جیسا کہ ہمارے ہاں روایت رہی ہے...!! ہمارے ملک میں شعوری پسماندگی اور جہالت کے جو مظاہرے آئے دن رونما ہوتے رہتے ہیں، اگر تعلیم کو عام کردیا جائے تو رفتہ رفتہ ان میں کمی آتی جائے گی اور لوگ اندھی تقلید کے بجائے اپنی عقل و شعور کا استعمال کرنا شروع کردیں گے۔ اس ضمن میں قوم کو ایک آواز ہوکر مقتدر طبقے کو مجبور کرنا چاہیئے کہ وہ زبانی کلامی اور وقتی اقدامات کی روایات کو ترک کرکے ٹھوس عملی اقدامات کا سلسلہ جاری کرے۔ اب بھی اگر کچھ نہ کیا گیا تو پھر کب کیا جائے گا...؟ اب تو یہ مسئلہ اپنی انتہائی حد کے قریب آن پہنچا ہے، جس کا اظہار پاکستان کے ہائیر ایجوکیشن کمیشن کے چیئر مین جاوید لغاری نے اپنے ایک بیان میں یوں کیا کہ پاکستان میں شدت پسندی اور دہشت گردی کے رجحانات کا براہ راست تعلق تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی، غربت اور ناخواندگی کے چیلنجز سے ہے۔ آئندہ کچھ برسوں میں دنیا کے ہر دس میں سے ایک ناخواندہ بچہ پاکستانی ہوگا۔ یعنی ان کی مراد یہ ہے کہ اگر صورتحال تبدیل نہ ہوئی تو یہ امکان موجود ہے کہ پاکستان دنیا کا سب سے ناخواندہ ملک جائے گا۔ بچوں کے حالات سے متعلق ایک سرکردہ ادارے سپارک کے مطابق اس وقت پاکستان ناخواندہ بچوں کی تعداد کے اعتبار سے دنیا میں دوسرے نمبر پر ہے۔ یعنی ڈھائی کروڑ پاکستانی بچے سکول سے باہر ہیں اور تیس ہزار ایسے اسکول ہیں جن کا وجود صرف فائلوں میں ہے لیکن ان اسکولوں کے عملے کو تنخواہ مسلسل پہنچ رہی ہے۔ جو اسکول فائلوں کے بجائے واقعتاً زمین پر قائم ہیں اور ان میں سے بھی جو اوطاق، بیٹھک، مہمان خانہ، جانوروں کا باڑہ یا جوئے اور نشے بازوں کا مرکز بننے سے بال بال بچے ہوئے ہیں۔ ان دور دراز اسکولوں میں بھی بہت سے اساتذہ ایسے ہیں جو شہر چھوڑنا پسند نہیں کرتے۔ چنانچہ انہوں نے حجت تمام کرنے کے لیے چند پیسوں پر اسسٹنٹ رکھ لیے ہیں جو غائب اساتذہ کی حاضری بھی لگاتے ہیں اور بچوں کو پڑھانے کی اداکاری بھی کرتے ہیں۔ بہت سے سرکاری ملازم شہر میں کلرک وغیرہ ہیں مگر کسی مضافاتی سکول کے ریکارڈ میں ٹیچر کی تنخواہ بھی لے رہے ہیں۔ یہ اس ملک کا حال ہے جہاں تعلیم کا سرکاری بجٹ ویسے بھی کل قومی آمدنی کے دو فیصد یا اس سے بھی کم ہی رہتا ہے۔ تعلیم اور روزگار کے مواقعوں کی کمی کے نتیجے میں پاکستانی نوجوان شدت پسند رجحانات کا آسان شکار بن سکتے ہیں۔ شدت پسندی اور دہشت گردی کے رجحانات کا براہ راست تعلق تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی، غربت اور ناخواندگی کے چیلنجز سے ہے۔ تعلیمی انحطاط پاکستان کا دیرینہ اور مستقل مسئلہ ہے۔

تعلیم کے فروغ کے لیے ہمارے حکمرانوں نے بہت سی پالیسیاں مرتب کیں مگر نتیجہ خاطر خواہ نہیں نکلا۔ آج تعلیمی اداروں، خصوصاً دیہی اسکولوں کی زبوں حالی سب کے سامنے عیاں ہے اور یہی وجہ ہے کہ وطن عزیز شرح خواندگی میں انڈیا، بنگلہ دیش، نیپال اور مالدیپ سے بھی پیچھے ہے۔ جنوبی ایشیاء کی دوسری مملکتوں کے مقابلے میں پاکستان میں تعلیم کے لیے بہت ہی کم رقم مختص کی جاتی ہے۔ تعلیم کے لیے مختص کردہ رقم جی ڈی پی کے تناسب سے بھارت میں چار فیصد، نیپال میں تین اعشاریہ چار فیصد اور سری لنکا میں دو اعشاریہ ایک فیصد ہے، جبکہ پاکستان میں تعلیم کے شعبے پر مجموعی قومی پیداوار کا دو فیصد خرچ کیا جاتا ہے اور ہائیر ایجوکیشن کے حصے میں اس رقم کا صرف بارہ فیصد آتا ہے۔ پاکستان دنیا کے غریب ممالک میں شمار ہونے والا ایک ترقی پذیر ملک ہے اور یہی ترقی پذیری اگر ایک طرف تعلیم کی کمی کی وجہ سے ہے تو دوسری طرف پاکستان کے تعلیمی نظام میں مسائل کا سبب بھی بن رہی ہے۔ کسی بھی دور میں حکومتی ارباب بست و کشاد اب تک ایک قابل فخر اور درست تعلیمی نظام بنانے میں ناکام رہے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمارے طلبہ و طالبات آج بھی دو ایسی کشتیوں پر سوار ہیں جن میں سے ایک کے اوپر "اردو" جبکہ دوسری پر "انگریزی" لکھا ہے۔ اس کھینچا تانی کا نتیجہ یہ ہے کہ موجودہ دور میں نہ تو ہمارے طالب علموں کی اکثریت کو اردو پر عبور حاصل ہے اور نہ ہی انگریزی پر۔ ہمارے یہاں اکثر سرکاری اسکولوں میں ڈنڈوں کے سائے تلے تعلیم دی جاتی ہے اور بچوں کی ایک بڑی تعداد اسکول جانے سے صرف اس لیے گھبراتی ہے کہ اب ان میں مزید تشدد برداشت کرنے کی سکت نہیں رہی۔ پاکستان کے تعلیمی نظام کے تحت اسکول میں کورس کی کتابوں کو سمجھ کر پڑھنے کی بجائے انہیں "رٹا" جاتا ہے، جس کی وجہ سے طلباء میں سیکھنے کا رجحان کم ہو جاتا ہے۔ اس کی ایک وجہ ایسے نجی کالج اور یونیورسٹیز کی بھرمار بھی ہے جہاں تعلیم تو انگریزی زبان میں دی جاتی ہے اور طلباء کو بول چال، رہن سہن انگریزی میں ہی سکھایا جاتا ہے، لیکن ساتھ ہی ان اداروں میں رٹا سسٹم کو بھی

کابل کی ملالائی سے سوات کی ملالہ یوسف زئی تک

ملالہ یوسف زئی کی صلاحیتیں اور جرأت مندی پہلی مرتبہ 2009ء میں ہمارے سامنے آئی جب گیارہ سال کی عمر میں انہوں نے گل مکئی کے نام سے بی بی سی اردو کے لیے ڈائری لکھنا شروع کیا۔ یہ ڈائری کسی بھی بیرونی شخص کے لیے سوات کے علاقے اور اس میں رہنے والے بچوں اور بچیوں کی مشکلات کو سمجھنے کے لیے ایک بہترین آئینہ ہے۔ کو بہادری پر قومی ایوارڈ دیا گیا اور سال 2011ء میں بچوں کے لیے بین الاقوامی امن انعام میں بھی نامزد کیا گیا۔ ملالہ کا عزم ہے کہ وہ قانون کی تعلیم حاصل کرنے کے بعد سیاست میں جانا چاہتی ہیں۔ انہوں نے کہا تھا، "میں نے ایسے ملک کا خواب دیکھا ہے جہاں تعلیم سب سے اہم ہو۔"

ملالہ یوسف زئی نے پاکستان میں شدت پسندوں کے خلاف واضح انداز میں موقف اس وقت اختیار کیا جب بڑے بڑے طاقتور مردوں کی زبانیں گنگ ہو گئی تھیں جب کسی بڑے کی اتنی جرأت نہ ہو سکی کہ وہ شدت پسندوں کے بیچ رہ کر جان کی پرواہ کیے بغیر اپنی آواز بلند کر سکے، معصوم بلند ہمت ملالہ یوسف زئی نے سوات میں رہنے والے لوگوں کے لیے اپنا قلم اٹھا کر ایک نئی تاریخ رقم کی اور وطن عزیز کے باصلاحیت وسیع سوچ اور بلند ہمت بچوں کی دنیا بھر میں نمائندگی کی۔ ملالہ کا قصور صرف اتنا ہے کہ وہ ایک روشن پاکستان کا خواب دیکھ رہی تھی۔ ایک ایسے پاکستان کا خواب جو امن کا گہوارہ ہو۔ ایک ایسا پاکستان جہاں پر ہر بچہ ایک پڑھا لکھا اور ذمہ دار نوجوان بن کر دنیا کے افق پر ابھرے۔ ایک ایسا پاکستان جہاں بچوں کے ذہنوں پر خوف کے سائے نہ ہوں۔ ایک ایسا پاکستان جہاں ہر طرف امن و سکون ہو۔ اس مضبوط آواز کا صرف یہی ایک مقصد ہے کہ امن کا پیغام پوری دنیا تک پہنچانا ہے اور پاکستان کی بچیوں کو علم کے زیور سے آراستہ کرنا۔ ملالہ یوسف زئی کی ڈائری کا اگر مطالعہ کیا جائے تو واضح ہو گا کہ اس بچی کی صرف ایک خواہش تھی، پڑھ لکھ کر آگے بڑھنا۔ اسکول جانا اور ایک بہترین مستقبل....!

افغان شہیدہ ملالائی کا ایک تصوراتی اسکیچ

افغانستان کی ملالائی!

ملالہ یوسف زئی کا نام دراصل افغانستان کی نامور شہیدہ ملالائی کے نام پر رکھا گیا ہے۔ ملالائی میوندی Malalai Maiwand تقریباً 1861ء میں خیگ، میوند، کابل میں پیدا ہوئی، 1880ء میں جب افغان مرد سالار جنگ میں مارے جا چکے تو اس افغان خاتون ملالائی نے افغانوں کا پرچم تھاما اور انگریزوں کا نہایت دلیری سے مقابلہ کیا۔ ستائیس جولائی 1880ء کے دن وہ 19 سال کی عمر میں شہید ہوئیں۔ انہیں ملالہ، ملالائی میوندی، انا، دوشیزہ میوند، نجات دہندہ کابل اور افغان کی جون آف آرک کے ناموں سے یاد کیا جاتا ہے، افغانستان میں اسکولوں، ہسپتالوں، مختلف اداروں اور دیگر کئی مقامات کے نام ان کے نام پر رکھے گئے ہیں۔

زیادہ ترویج دی جاتی ہے۔ ایسے اکثر تعلیمی اداروں کو صرف اپنی فیس سے مطلب ہوتا ہے۔

پاکستان میں مختلف قسم کے تعلیمی نظام ہونے کی وجہ سے طلباء کو تعلیمی میدان میں بہت سے مسائل کا سامنا ہے۔ جب اردو میڈیم سے کوئی طالب علم کالج اور پھر یونیورسٹی کی سطح تک جاتا ہے تو اسے بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جس کی وجہ سے اکثر طلباء اپنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ ان مسائل سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے ہماری حکومت کبھی مفت کتابیں اور کبھی مفت یونیفارم تو فراہم کر دیتی ہے، لیکن یہ خبر نہیں لی جاتی کہ اس طلباء میں تعلیم حاصل کرنے کا رجحان کس حد تک پست ہو چکا ہے۔ بد قسمتی یہ ہے کہ اگر ہمارے تعلیمی اداروں میں انسپیکشن کی غرض سے بھولے بھٹکے کوئی چیکر آ بھی جائے تو اسے مختلف مہمان نوازیوں سے فیضیاب کر کے واپس بھیج دیا جاتا ہے، جس کے بعد چیکر اپنی رپورٹ میں زیر نظر ادارے کو بہترین اداروں میں شمار کر لیتا ہے۔

دنیا کے بیشتر ممالک میں تعلیم کی شرح اس لیے زیادہ ہے کہ وہاں یکساں تعلیمی نظام رائج ہے اور طلباء کو تعلیمی نصاب کے ذریعے دور جدید کے تقاضوں سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے۔ اگر آپ دوسرے ممالک کی شرح خواندگی پر نگاہ ڈالیں تو جنوبی ایشیاء بھر میں سری لنکا واحد ملک ہے، جہاں شرح خواندگی بانوے فیصد تک پہنچ چکی ہے۔ دوسری جانب پڑوسی ملک بھارت میں خواندگی کی شرح پچھتر فیصد ہے، لیکن پاکستان میں سرکاری طور پر یہ شرح تاحال پچپن فیصد سے تجاوز نہیں کر سکی۔

تعلیم کے بعد پہلی چیز جس کی ضرورت ہے وہ اپنی سوچ اور اپنا ذہن استعمال کرنے کی ہے دوسری چیز اپنی عقل، سمجھ اور مرضی کے مطابق اپنی زندگی گزارنے کا مرحلہ ہے۔ ان سب باتوں کی اجازت تو یہاں اکثر جگہ مردوں کو بھی نہیں دی جاتی ہے۔ بڑے شہروں میں اگرچہ خواتین کے تعلیم حاصل کرنے پر بظاہر کوئی پابندی نہیں ہے، اس کے باوجود معاشی اور خاندانی حالات یہاں بھی بہت سوں کے راستے کی رکاوٹ بن جاتے ہیں، لیکن ان سب سے بڑی خرابی ہمارے طریقہ تعلیم میں ہے، جو لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کو محض روبوٹ کی طرح رٹا لگانے پر مجبور کرتے ہیں، خود سے سوچنے اور ذہن کو استعمال کرنے کی شاید کہیں تربیت نہیں دی جاتی۔

حکومت اگر ملک بھر میں یکساں نظام تعلیم رائج کرے اور تعلیمی شعبے پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے مشنری جذبے کے تحت پالیسیاں مرتب کرے، تو آئندہ پانچ سال میں ہم تعلیم کی شرح بڑھا کر اسی فیصد تک بھی لے جا سکتے ہیں اور بلند معیار تعلیم کی بدولت اپنے ملک کو ترقی پذیر سے ترقی یافتہ اقوام کی صف میں شامل کر سکتے ہیں۔

ہمارے ملک میں باصلاحیت افراد کی کوئی کمی نہیں لیکن ناتراشیدہ ہیرے، جواہرات کے خزینے خرابات میں گم رہتے ہیں۔ کبھی کبھار کسی جوہر شناس کی نظر ان میں سے کسی پر پڑ جائے تو وہ شہرت و عظمت کے آسمان پر جگمگانے لگتا ہے، مگر ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے جبکہ اگر تعلیم و تربیت وطن عزیز کے ہر شہری کا مقدر بنا دی جائے تو ہمارا ملک یقینی طور پر عظمت کی شاہراہوں پر گامزن ہو سکتا ہے۔

ترجمہ: "کیا وہ نہیں دیکھتے؟ کہ ہم زمین کو اس کے کناروں سے گھٹاتے چلے آرہے ہیں" (سورۂ رعد: 41)

ابنِ وصی

ہماری یہ دنیا، یہ کرۂ ارض.... جس پر ہم رہتے ہیں.... قدرت کا ایک عجوبہ اور انمول شاہکار ہے.... جنت نظیر وادیاں، معدنی دولت کے انبار اپنے سینوں میں چھپائے پر شکوہ پہاڑ، حسین و جمیل بحری حیات اور اسرار کا خزانہ اپنے دامن میں سمیٹے یہ گہرے نیلے سمندر، رنگ برنگے اور لالہ و گل سے مزین عطر بیز باغات، نباتاتی اور حیوانی دولت سے مالا مال وسیع و عریض جنگلات، سبک رَو دریا اور ندی نالے، سروں پر سایہ فگن بیکراں آسمان اور اس پر چمکتے دمکتے چاند، سورج اور ستاروں کی کہکشاں موجود ہیں۔ زندگی کے مختلف رنگ شجر، حجر، معدنیات، ہوا، پانی، جنگلات، حیوانات، چرند و پرند اور خود انسان بھی اس ماحول کا حصّہ ہیں۔

لیکن یہ صرف زمین کی وہ تعریف ہے جو اس کی سطح کے متعلق ہے، سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ زمین کے اندر بھی ایک الگ سسٹم موجود ہے، جو اس سطحِ زمین کی بنیاد ہے، جس کی وجہ سے ہماری دنیا اور اُس پر بسنے والی تمام مخلوق میں اپنی تخلیق سے اب تک تبدیلیوں کا عمل لاکھوں کروڑوں سال سے جاری و ساری ہے۔

زمین اور اس پر موجود انسانی بستیاں اپنے آغاز سے لے کر آج تک بے شمار تغیرات سے گزر چکی ہیں۔ کہیں شہر کے شہر پانیوں نے نگل لئے تو کہیں زلزلوں نے انہیں زمین کی تہوں میں پہنچادیا۔ ارضیات کے ماہر سائنسدانوں کے مطابق زمین کے اندر اور باہر تبدیلی کا عمل آج بھی جاری ہے۔ جوں جوں کسی بڑی تبدیلی کا دور قریب آتا ہے اس کے آثار اور علامتیں بھی واضح ہوتی چلی جاتی ہیں۔ موجودہ دور میں کچھ ایسے ہی آثار واضح ہورہے ہیں....

جب سے ہماری زمین وجود میں آئی ہے، تب ہی سے اس پر تبدیلیوں کا سلسلہ ایک ترتیب و تنظیم کے ساتھ جاری ہے، انہی تبدیلیوں کے نتیجے میں زمین کے بہت سے خشک حصّے سمندر میں ڈوب جاتے ہیں اور بہت سے نئے جزائر سطحِ سمندر پر ابھر آتے ہیں۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ ہزاروں میل تک خشکی کا بڑا حصّہ سمندر کی نذر ہوجاتا ہے یا پھر سمندر کے پیچھے ہٹنے سے نئے ساحل اُبھر آتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ آج جہاں عظیم الشان شہر آباد ہیں جنہوں نے انسانوں کے ٹھاٹھیں مارتے سمندروں کو اپنے اندر سمو رکھا ہے، وہاں کبھی حقیقی سمندروں کا راج ہوتا تھا اور جہاں کبھی پر شکوہ آبادیاں تھیں اب وہاں گہرے سمندروں کی حکمرانی ہے۔ زمین اور اس پر موجود انسانی بستیاں اپنے آغاز سے لے کر آج تک بے شمار تغیرات سے گزر چکی ہیں۔ کہیں شہر کے شہر سمندر نے نگل لیے تو کہیں زلزلوں نے انہیں زمین کے تہوں میں پہنچادیا۔

گزرے زمانوں میں ہماری یہ زمین تبدیلیوں کے کتنے انقلابات سے گزر چکی ہے، اس کا صحیح علم تو نہیں مگر عقل و شعور کی بدولت انسان نے بھی جو تحقیقات کی ہیں ان سے کئی سربستہ رازوں سے پردے اُٹھ چکے ہیں۔

آثار قدیمہ کے ماہرین آج دنیا بھر میں جگہ جگہ کھدائیاں کر رہے ہیں اور زمین کے سینوں سے ہزاروں، لاکھوں سال پرانی تہذیبوں کو کھوج نکال رہے ہیں اور مدفون شہر کھنڈرات کی شکل میں سطحِ زمین پر نمودار ہو کر آج کے انسانوں کو گزری صدیوں کی کہانیاں سنا رہے ہیں۔

بیسویں صدی کی ابتداء میں سائنسدان سمجھتے تھے کہ ساری زمین پانی پر کھڑی ہے اور وہ سات بڑی چٹانی ٹکڑوں میں بٹی ہوئی ہے جنہیں ہم براعظم کہتے ہیں لیکن جب سے علم ارضیات کے ضمن میں انقلابی جہتیں سامنے آئیں اور زمین کی طبعی تبدیلیوں کا جائزہ لیا گیا تو گزشتہ نصف صدی میں سائنسدان یہ جان کر حیران رہ گئے کہ ہماری زمین براعظموں پر نہیں بلکہ پندرہ چھوٹی بڑی مسطح چٹانوں پر کھڑی ہے، یہ چٹانیں مسلسل سرک رہی ہیں، سرکنے کے اس عمل کا ہمیں ادراک نہیں ہو پاتا۔ تاہم ان کے سرکنے سے ہونے والی ارضیاتی تبدیلیوں سے ہی براعظموں کی ہیئت اور ساخت میں تبدیلی ہوتی ہے۔

بیسویں صدی کے اوائل میں ایک جرمن سائنس دان الفریڈ ویگنر Alfred Wegener نے تاریخ میں پہلی مرتبہ انکشاف کیا کہ ابتداء میں دنیا کے تمام براعظم ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوئے تھے، لیکن بعد میں مختلف اطراف میں سرکتے سرکتے بالکل ہی جدا ہوگئے۔ ماہرین علم الارض کو اس کی وفات کے تقریباً پچاس سال بعد 1960ء کے عشرے میں اس کی بات کے درست ہونے پر یقین اس وقت آیا جب نظریۂ ساختمائی ارضیات (Theory of Tectonics) کی دریافت ہوئی۔

الفریڈ ویگنر نے 1912ء میں ایک مضمون لکھا جس میں اس نے لکھا کہ 50 کروڑ سال پہلے پورا خطۂ زمین ایک عظیم براعظم پنجیا Pangaea کی صورت میں قطب جنوبی میں موجود تھا۔ یہ مٹی کا دور تھا، اس دور میں قطبین کا وجود نہیں تھا، زمین پر شاذ ہی کہیں برف باری ہوتی تھی۔ خشکی کا سارا رقبہ گھنے جنگلات پر مشتمل تھا، بارش کثرت سے ہوتی تھیں۔ اس وقت اس واحد براعظم پر عظیم الجثہ دیو ہیکل جانوروں کی حکمرانی تھی، جنہیں ہم ڈائنوسار کہتے ہیں۔ مٹی کے دور کے خاتمہ کے ساتھ ہی زمین پر زبردست آتش فشانی دور شروع ہوا۔ جگہ جگہ آتش فشاں پھٹ پڑے۔ زیرِ زمین چٹانوں کی شکست و ریخت سے زبردست ارضیاتی تبدیلیاں واقع ہونے لگیں۔ زلزلوں اور سمندری طوفانوں سے نا صرف یہ واحد

پلیٹ ٹیکٹونکس کی تھیوری کے مطابق ہماری زمین کا بالائی حصہ قشر (Crust) اور حفاظتی تہہ (Mantle) کا بالائی حصہ جن کی موٹائی تقریباً سو کلو میٹر ہے، پندرہ متعدد قطعوں میں منقسم ہیں جنہیں "ٹیکٹون پلیٹس" کہا جاتا ہے۔ یہ پلیٹیں نہ تو ایک دوسرے سے جدا ہیں اور نہ ہی بالکل ملی ہوئی ہیں بلکہ یہ نیچے پھیلے ہوئے لاوے میگما کے اوپر مسلسل تیرتی رہتی ہیں، جیسے لکڑی کے بڑے بڑے ٹکڑے کسی جھیل کی ساکن سطح پر تیر رہے ہوں۔

ان میں یوریشین پلیٹ دنیا کی سب سے بڑی پلیٹ شمار ہوتی ہے۔ یہ جاپان کے جزائر سے شروع ہو کر آئس لینڈ اور شمالی اوقیانوس کے وسط تک جاتی ہے۔ اس کی ایک سرحد چین جبکہ دوسری سائبیریا سے ملتی ہے۔ یہ پلیٹ بہت متحرک ہے۔ تمام پہاڑی سلسلہ ٹیکٹونز پلیٹوں کے کناروں پر پائے جاتے ہیں یہ زمین کی بیرونی سطح کو جمانے اور مستحکم بنانے میں ممدومعاون ہیں۔ دنیا کے بڑے بڑے آتش فشاں کے سلسلے اس پلیٹ کے ساتھ واقع ہیں۔ انڈو آسٹریلین پلیٹ بحرہند کے کنارے واقع ممالک خاص طور پر انڈیا، سری لنکا، اور تھائی لینڈ سے انڈونیشیا اور آسٹریلیا تک پھیلی ہوئی ہے۔ نارتھ امریکن پلیٹ اور ساؤتھ امریکن پلیٹ براعظم امریکہ اور آئس لینڈ پر محیط ہیں، افریقن پلیٹ پر پورا براعظم افریقہ واقع ہے، اس کے علاوہ نازکا پلیٹ، فلپائن پلیٹ، کیریبین پلیٹ اور عربین پلیٹ چھوٹی پلیٹوں میں شمار ہوتی ہیں۔

براعظم تقسیم ہونا شروع ہوا بلکہ جب زیرِ سمندر آتش فشانی کے اس سلسلے نے سر اُٹھایا تو اربوں کھربوں ٹن لاوا اُگل کر سمندر پر جم گیا اور جگہ جگہ نئے نئے جزائر اور براعظم بننے لگے۔ براعظم کے بعض حصے سمندر کی نظر ہوگئے اور ڈائنوسار کا خاتمہ ہوگیا۔ اٹھارہ کروڑ برس پہلے یہ براعظم دو حصوں میں تقسیم ہو جانے کے بعد دو مختلف سمتوں میں حرکت کرنے لگا، ان میں سے ایک بڑا گوندوانا Gondwana تھا جس میں افریقہ، آسٹریلیا، اینٹار کٹیکا اور انڈیا شامل تھے۔ دوسرا لاریشیا Laurasia تھا، جو یورپ، شمالی امریکہ اور ایشیا ماسوائے انڈیا پر مشتمل تھا۔ اس علیحدگی کے پندرہ کروڑ سال بعد گوندوانا اور لاریشیا چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم ہوگئے جو پنجیا کے ٹوٹنے کے بعد کرۂ ارض پر مسلسل حرکت میں رہے۔ ان کی یہ حرکت چند سینٹی میٹر فی سال کی شرح سے تھی۔ اس عمل کے دوران سمندر بھی زمین ہی کی نسبت سے اپنی شکل تبدیل کرتے رہے۔ براعظموں کے الگ ہونے اور فضا میں تبدیلی سے برفانی دور کا آغاز ہوا۔ زمین کسی فریج کی طرح سرد اور سمندر منجمد ہوگئے۔ برف نے براعظموں کو ڈھانپ دیا۔ شمال اور جنوب میں قطبین تشکیل پاگئے۔ سمندر کا رقبہ کم ہوگیا۔

برسوں بعد زیرِ زمین آتش فشاں پھر سر اٹھانے لگے زمین کا ماحول کسی قدر گرم ہوا۔ اس گلوبل وارمنگ سے کئی براعظموں کی برف پگھل گئی اور سمندر کے رقبہ میں اضافہ ہوگیا۔ جگہ جگہ طوفان آئے جس سے کئی

نارمل حالت میں ان پلیٹوں کی حرکت انتہائی معمولی ہوتی ہے جتنا کہ ناخون کے بڑھنے کی رفتار یعنی ایک سال میں صرف 6 انچ (147 ملی میٹر) کے حساب سے فاصلہ طے کرتی ہیں۔ یہ پلیٹیں زمین کے اندر متحرک رہتی ہیں اور اپنے ساتھ براعظموں اور سمندروں کے فرشوں کو بھی حرکت دیتی ہیں، ان پلیٹوں کی گردش آہستہ آہستہ زمین کے جغرافیہ میں تبدیلیاں لا رہی ہے۔ سالہا سال سے جاری اس حرکت کی وجہ سے براعظم موجودہ حالت میں آئے ہیں۔ جدید سائنسدانوں نے اس کے لیے کانٹی نینٹل ڈرفٹ Continental Drift کی اصطلاح استعمال کی ہے جس کے معنی "براعظموں کا بہنا" کے ہیں۔

براعظموں کی حرکت

جزائر غرق ہوگئے۔

اس کے بعد زمین پر دوبارہ برفانی دور شروع ہوگیا۔ ابتداء میں اس کا دورانیہ چالیس سے پچاس ہزار سال کا ہوتا تھا۔ بعد میں اس کی رفتار میں تیزی آنے لگی اور پھر یہ برفانی دور ہر دس ہزار سال بعد آنے لگا۔ سائنسدانوں نے اس عمل کو ٹرمنیشن Termination کا نام دیا ہے۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ زمین پر کئی برفانی دور آچکے ہیں اور آخری برفانی دور کا خاتمہ یا ٹرمنیشن دس ہزار برس قبل ہوا تھا جس میں اٹلانٹس، مو، لیموریا جیسے براعظم سمندر میں روپوش ہوگئے اور سمیر، مصر اور سندھ کی تہذیب اس آخری برفانی دور کے خاتمہ کے بعد ہی وجود میں آئی۔

جب ہماری زمین کے اندرونی کرّے میں موجود پگھلے ہوئے مادّے میگما Magma میں ہلچل پیدا ہوتی ہے تو یہ پلیٹیں بھی اس جھٹکے سے متحرک ہونے لگتی ہیں۔ میگما ان پلیٹوں کی حرکت میں توانائی فراہم کرتا ہے۔ زمین پر موجود پہاڑ میگما کی ہلچل میں توازن رکھتے ہیں اور اس کے دباؤ کو روک لیتے ہیں۔ مسلسل تیرنے اور حرکت کرنے سے زمین میں ارضیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اگر اس دوران کبھی میگما کی طغیانی اچانک بڑھ جاتی ہے تو بجڑی ہوئی پلیٹیں آپس میں ٹکراتی ہیں۔ اس باہمی ٹکراؤ سے زیرِ زمین غیر معمولی توانائی یا دباؤ پیدا ہوتا ہے جو اردگرد کی چٹانوں کے لئے ناقابلِ برداشت ہو جاتا ہے اور یہ توانائی زبردست دھماکوں اور خوفناک

گیارہ اپریل 2012ء کو سماٹرا میں آنے والے زلزلے کے نتیجے میں انڈوآسٹریلین پلیٹ درمیان ٹوٹ پھوٹ کاشکار ہوگئی ہے۔

گڑگڑاہٹ کی صورت میں پلیٹوں کی دراڑوں پر آباد بستیوں پر زلزلہ کی صورت اور سمندری سطح پر سونامی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں، اور کبھی کبھی میگما Magma کا شدید دباؤ زمین کی پلیٹوں کی سطح بھی تبدیل کر دیتا ہے، جس سے اچانک ارضیاتی تبدیلیاں رونما ہوجاتی ہیں اور زمین میں مدوجزر پیدا ہوجاتا ہے۔ زمین کے بعض حصے ابھر کر نئے جزیرے بن جاتے ہیں اور بعض جزیرے سمندر میں غرق ہوجاتے ہیں۔ بعض براعظم ایک دوسرے کے قریب آجاتے ہیں اور بعض ایک دوسرے سے دور ہوجاتے ہیں۔

زمین کی پلیٹوں میں یہ تبدیلی عموماً بیس لاکھ سالوں کے دورانیے پر مشتمل ہوتے ہے لیکن مسلسل زلزلوں اور آتش فشاں پہاڑوں کی پھٹنے سے یہ تبدیلی تیزی سے نمودار ہورہی ہے۔ ایسی ہی ارضیاتی تبدیلیوں کی حالیہ مثال بحر الکاہل اور قرنِ افریقہ میں پلیٹوں کی سطح میں ہونے والی تبدیلیاں ہیں۔!

بحر الکاہل اپنے ارضیاتی محل وقوع کے اعتبار سے ہمیشہ سے قدرتی آفات کی زد میں رہا ہے۔ ماہرینِ ارضیات کے مطابق بحر الکاہل میں واقع خطے صدیوں سے زلزلہ، سونامی اور آتش فشانوں کی تباہی کا شکار رہے۔ 1883ء میں کراکاٹو آتش فشاں کی تباہی اور 2004ء کے سونامی کی وجہ یہاں کے زیرِ سمندر متحرک فالٹ لائن اور آتش فشانی پہاڑی سلسلے موجود ہیں، جوایک قوس کی شکل میں واقع ہیں۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ آتش فشاں پہاڑ بھی اسی خطہ میں موجود ہیں۔

رواں برس اپریل میں بھی انڈونیشیا کے جزیرے سماٹرا کو آٹھ اعشاریہ سات مگنیٹیوڈ کی شدت کا زلزلہ جھیلنا پڑا تھا جس نے دنیا بھر کے ماہرین کو پریشان کر دیا ہے۔ اس زلزلے کے بعد خطے کے باریک بینی سے مطالعے اور جائزے کے بعد ماہرین اور سائنس دان نے انکشاف کیا ہے کہ زمین کی وہ پرت جسے اس خطے کی مناسبت سے انڈو آسٹریلین ٹیکٹونک پلیٹ کا نام دیا گیا ہے، بتدریج دو حصوں میں تقسیم ہورہی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ زمینی پرت کی اس نوعیت کی ٹوٹ پھوٹ کی ماضی میں کوئی مثال موجود نہیں اور یہی وجہ ہے کہ سماٹرا کو جس زلزلے نے نشانہ بنایا وہ عمودی نہیں بلکہ افقی صورت کا تھا اور اپنی نوعیت کا پہلا زلزلہ تھا۔

زلزلوں کے ماہرین کا کہنا ہے گیارہ اپریل 2012ء کو سماٹرا میں آنے والے زلزلے کے نتیجے میں زمین کی بیک وقت چار فالٹ لائنز میں ٹوٹ پھوٹ ہوئی۔

براعظم افریقہ میں ایک نئے سمندر کی تخلیق ہورہی ہے!

جیبی مک کائے سنگاپور میں قائم ادارے ارتھ آبزرویٹری سے منسلک ایک ماہر ارضیات ہیں۔ یہ ادارہ زلزلوں، آتش فشانوں اور سونامی جیسی قدرتی آفات کا مطالعہ کرتا ہے۔ جیبی کہتے ہیں اس بات کے واضح شواہد موجود ہیں کہ انڈین آسٹریلین پلیٹ دو حصوں میں ٹوٹ رہی ہے۔ ان کے بقول سماٹرا میں آنے والا زلزلہ دراصل اس طویل عمل کی ایک یاد دہانی تھا جس کے تحت یہ زمینی پرت دو الگ الگ پرتوں میں تقسیم ہوگی۔ جیبی مک کائے کہتے ہیں کہ زمینی پرت کی تقسیم کے نتیجے میں زمینی پرتوں کے نظام میں بظاہر کسی ابتری کے آثار نظر نہیں آرہے بلکہ سائنس دانوں کو ایک طویل ارضیاتی عمل کے ڈرامائی مشاہدے کا موقع میسر آرہا ہے لیکن زلزلے سے متاثر ہونے والے جزیرے سماٹرا اور انڈونیشیا میں کئی لوگوں کو یقین ہے کہ اس علاقے میں کسی بھی وقت ایک اور بڑا زلزلہ یا سونامی آسکتا ہے۔

ماہر ارضیات سوروتو انڈونیشیا کے اس ادارے کے سربراہ ہیں جو آتش فشاں پہاڑوں پر نظر رکھتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ حالیہ برسوں میں آتش فشاں پہاڑوں سے لاوے کے اخراج کے واقعات میں اضافہ ہوا ہے اور انڈونیشیا کے مشہور آتش فشاں پہاڑ اناک کراکاٹو میں بھی ایک بار پھر زندگی کے آثار محسوس کیے گئے۔ ان کے بقول انڈونیشیا کے نیچے موجود ارضیاتی پرتوں میں آنے والی کوئی بھی تبدیلی آتش فشاں پہاڑوں کو براہِ راست متاثر کرسکتی ہے۔ یہی کچھ 2004ء میں بھی ہوا تھا جب سماٹرا میں آنے والے خوف ناک زلزلے کے باعث انڈونیشیا کے تمام آتش فشانوں کے رویے اور ان سے لاوے کے اخراج میں واضح تبدیلی آئی تھی۔

اس موضوع پر کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق انڈوآسٹریلین پلیٹ شمال کی جانب آگے سرک رہی ہے، لیکن اس کے مغرب میں ہمالیہ کا سلسلہ اس کے آگے بڑھنے کے لیے رکاوٹ ہیں، زلزلہ کے نتیجہ میں پلیٹ کے مرکزی علاقے میں انڈونیشیا اور دیگر جزائر کی زمین سکڑ رہی ہے اور شدید زلزلہ کا دباؤ اس میں مزید کریکنگ کرسکتے ہیں۔ اس بات کا غالب گمان موجود ہے کہ اگر انڈوآسٹریلین پلیٹ تقسیم ہوئی تو آنے والے وقتوں میں آسٹریلیا شمال کی جانب بڑھ سکتا ہے اور شاید مستقبل بعید میں جنوب مشرقی ایشیا کے جزائر انڈونیشیا، ملائیشیا اور جاپان وغیرہ صفحۂ ہستی سے مٹ جائیں گے۔

ایک ایسا ہی دوسرا واقعہ گزشتہ برس افریقہ میں ہوا تھا، جہاں ستمبر 2011ء میں آنے والے زلزلے کے بعد ساٹھ کلو میٹر لمبی دراڑ پڑگئی تھی۔ یہ دراڑ ایتھوپیا سے بحیرۂ احمر کے جنوبی کنارے تک پھیلی ہوئی ہے۔

سیٹلائیٹ سے حاصل ہونے والی معلومات کی مطابق ایتھوپیا میں زمین کی سطح پر پڑنے والی گہری دراڑ

صدیوں میں نہیں تو دہائیوں میں پڑنے والی سب سے بڑی دراڑ ہے۔ امید کی جاسکتی ہے کہ یہ دڑار افریقہ میں ایک اور سمندر کا روپ دھار سکتی ہے۔ ماہرین ارضیات کے مطابق ایک سال پہلے پڑنے والی یہ دراڑ بحیرۂ احمر تک پہنچ سکتی ہے اور اس کی وجہ سے ایتھوپیا اور ایریٹیریا کا علاقہ جسے قرنِ افریقہ Horn of Africa کہاجاتاہے، باقی افریقہ سے الگ ہوجائے گا۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر ایسا ہوا تو زمین میں یہ خلیج ایک سمندر کی شکل اختیار کرلے گی۔ انہوں نے اس بات پر حیرت کا اظہار کیا کہ صرف تین ہفتے میں ساٹھ کلومیٹر طویل یہ دراڑ بنتی ہی چلی گئی۔

تجزیاتی رپورٹوں کے مطابق یہ دراڑ اتنی تیزی سے بڑھ رہی ہے کہ اس کی مثال پہلے نہیں ملتی۔ اس دارڑ سے زمین کی گہرائی میں ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے جہاں پر افریقہ کی ٹیکٹانک پلیٹ عرب کی ٹیکٹانک پلیٹ سے دور ہٹ رہی ہے، جس کی وجہ سے زمین کی سطح میں کھنچاؤ پیدا ہو رہا ہے اور وہ چوڑی ہو رہی ہے۔ جیسے جیسے دراڑ نمودار ہو رہی ہے، پگھلا ہوا لاوہ سطح کے نیچے سے اُبل کر باہر آرہاہے اور سخت ہو کر سمندر کی سخت سطح میں تبدیل ہورہاہے۔

آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر ٹم رائٹ کا کہنا ہے کہ اگر یہ دراڑ اسی طرح بڑھتی گئی تو ہارن آف افریقہ (horn of Africa) آہستہ آہستہ باقی براعظم سے الگ ہوجائے گا۔ اگر یہ عمل جاری رہا تو ایک نیا سمندر آہستہ آہستہ بن جائے گا۔ یہ بحیرہ احمر سے مل جائے گا اور اُس کا پانی اس میں آجائے گا۔

مستقبل بعید میں زمین کی ممکنہ حالت

سائنسدان اس بات پر اتفاق کرتے ہیں کہ اٹلانٹک جیسے بڑے بڑے موجودہ سمندر تب پیدا ہوئے تھے جب کروڑوں سال قبل ماضی میں بڑے براعظم ٹوٹ کر ایک دوسرے سے الگ ہوگئے تھے۔ بلکہ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ شمالی امریکہ اور یورپ کے براعظم اب بھی ایک دوسرے سے دور ہوتے جارہے ہیں۔ ماہرین کے بقول گو کہ پلیٹ کی تقسیم کا یہ عمل کئی ہزار سال میں مکمل ہوتا ہے اور ان کی رفتار کچھ اتنی سست ہوتی ہے جتنا کہ ناخون کے بڑھنے کی رفتار ہوتی ہے۔ یہ صرف ایک سال میں صرف چھ انچ (147 ملی میٹر) فاصلہ طے کرتی ہیں۔ لیکن تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس دوران مسلسل زلزلوں اور آتش فشاں پہاڑوں کے پھٹنے سے یہ تبدیلی تیزی سے نمودار ہو رہی ہے۔

ارضیاتی تبدیلیوں کے ادارے انٹر گورنمنٹل پینل آن کلائمیٹ چینج IPCC کی سالانہ رپورٹ کے مطابق درجہ حرارت میں اضافہ، گلیشیر اور قطبین کی برف کے پگھلنے سے ان پلیٹوں کی حرکت میں اضافہ بھی ہو سکتا ہے جس سے مجموعی طور پر دو سو ستاون سے نو سو سترہ ملی میٹر سالانہ کی رفتار سے ساحلی زمین سمندر کی نذر ہوسکتی ہے۔

آیئے مراقبہ کرتے ہیں!

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

اگر مجھ سے یہ سوال کیا جائے کہ
اسٹریس اور ڈپریشن سے نجات مراقبہ کے ذریعہ ممکن ہے تو میرا جواب ہوگا
جی ہاں.... یقیناً

میرے اس یقین کی بنیاد میرے اپنے کئی مشاہدات ہیں۔ مختلف عارضوں میں مبتلا کئی خواتین وحضرات کو میں نے بطور علاج مراقبے تجویز کیے۔ ان عارضوں میں غصہ ،مایوسی ،احساس کمتری ،خود اعتمادی میں کمی، خوف ،کم خوابی، بے خوابی یا چھ سات گھنٹے سونے کے باوجود بے آرامی اور تھکن کا احساس ، سستی ،کاہلی ،پڑھنے سے بے رغبتی جیسے عوامل شامل ہیں۔

ان کے علاوہ اسٹریس، ٹینشن، ڈپریشن اور کئی نفسیاتی عارضوں میں بھی میں نے مراقبہ کے بہت مفید اثرات کا مشاہدہ کیاہے۔ کسی عارضے سے نجات کے لیے مراقبہ کرنے والے خواتین وحضرات کی اکثریت نے مراقبہ کے فوری اثرات کے بارے میں تقریباً ایک جیسی کیفیات محسوس کی ہیں۔ ان لوگوں نے بتایا کہ مراقبہ کرنے سے انہیں بہت سکون کا احساس ہوا۔ جیسے تیز دھوپ میں چلتے ہوئے آپ کسی گھنے درخت کے سائے میں آجائیں، جیسے گرمی میں شدید پیاس میں آپ کو ٹھنڈا پانی مل جائے یا جیسے بہت تھکن کے عالم میں نرم وآرام دہ بستر مل جائے۔

کئی خواتین وحضرات کی کیفیات سے یہ بات واضح ہوئی کہ مراقبہ ایک سکون بخش عمل ہے۔ یہ سکون بخشی بیداری اور نیند دونوں حالتوں میں معاون ہوتی ہے۔

نیند کی کمی یا بے خوابی:

نیند کی کمی یا بے خوابی یا گہری نیند نہ آنا موجودہ دور کے عام مسائل ہیں۔ نیند کی کمی صحت اور موڈ کے کئی مسائل کا سبب بن رہی ہے۔ مراقبہ سے نیند کی کمی یا بے خوابی کی شکایت دور ہوسکتی ہے۔ مراقبہ کرنے سے گہری اور پرسکون نیند آتی ہے۔ ایسی چند گھنٹوں کی نیند کے بعد آدمی خود کو فریش اور توانا محسوس کرتاہے۔ تازگی ،خوشی اور توانائی کے یہ احساسات دراصل نیند سے پہلے یا دن میں کسی وقت چند منٹ کے مراقبہ کا نتیجہ ہیں۔

میں ایسے کئی لوگوں کو جانتا ہوں جو بے خوابی یا کم خوابی کی وجہ سے نیند کی گولیاں استعمال کرتے تھے، طویل عرصہ تک استعمال کی وجہ سے کئی افراد نیند کے لیے ان ادویات پر ہی انحصار کرنے لگے ۔ دواؤں پر اس انحصار Dependency سے وہ فکر مند تھے اور چاہتے تھے کہ انہیں دواؤں کے بغیر پہلے کی طرح گہری اور پرسکون نیند آنے لگے۔ میں نے ایسے کئی افراد کو مراقبہ اور اس کے ساتھ اسمائے الٰہی اور درود شریف کا ورد

تجویز کیا۔ الحمد اللہ چند روز کی اس مشق کے بعد ہی ان کی نیند بہتر ہونے لگی۔

ڈسٹرب نیند کی شکایت کرنے والے ایسے افراد کی بڑی تعداد نے مجھے بتایا کہ ڈھائی سے تین ہفتے اس طرح مراقبہ کرنے سے ان کی نیند بہت بہتر ہوگئی۔ چند ہفتوں کے مراقبہ کے بعد نیند کی گولیوں کی ضرورت نہ رہی۔ ایسے کئی افراد نے اپنے ڈاکٹروں سے مشورے کے بعد نیند کی دوائیں لینا چھوڑ دیں۔

نیند کی کمی یا بے خوابی کی شکایت کو درست انداز میں مراقبہ کے ذریعہ دور کیا جاسکتا ہے۔

خوف(Phobia):

بیرونی خطرات سے آگہی اور ان سے بچاؤ کے لیے قدرت نے انسانوں میں کئی جذبے رکھے(Inbuilt کیے) ہیں۔ ان میں خوف بھی شامل ہیں۔ کئی عوامل کی وجہ سے خوف محض ایک دفاعی جذبہ نہیں رہتا بلکہ ایک مرض یا نفسیاتی لحاظ سے ام الامراض بھی بن جاتا ہے۔

خوف میں مبتلا شخص نا صرف کہ معمول کے مطابق اپنی معاشرتی اور معاشی ذمہ داریاں ادا کرنے میں بہت دشواریاں محسوس کرتا ہے بلکہ خوف کی اس زیادتی کی وجہ سے کئی جسمانی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔

جذباتی عدم توازن پر ہونے والی اکثر کیفیات تقریباً یکساں جسمانی بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں جسم میں درد، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، ہارٹ اٹیک، نظام ہضم کی خرابیاں وغیرہ شامل ہیں۔

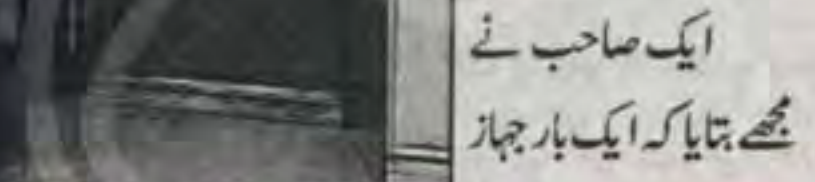
خوف(Phobias) کی مختلف اقسام ہیں۔ ان میں کسی حادثے کا خوف، کسی شخص کا خوف، کسی جگہ کا خوف، کسی جانور کا خوف، بلندی یا نشیب کا خوف، بند جگہوں کا خوف، اندھیرے کا خوف، ناکامی کا خوف، کسی عزیز ہستی سے بچھڑ جانے کا خوف، کیریئر کے بگڑ جانے کا خوف شامل ہیں۔

بندجگہ کاخوف:

کسی ایک یا زیادہ خوف (Phobias) کی وجہ سے متاثرہ فرد کے معمولات کم یا زیادہ متاثر ہوسکتے ہیں مثال کے طور پر بند جگہوں کے خوف میں مبتلا افراد بند گاڑی

یا ہوائی جہاز میں سفر کرنے سے کتراتے ہیں۔ ملٹی اسٹوری بلڈنگ میں لفٹ میں سوار نہیں ہوتے بلکہ سیڑیاں استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ ملٹی اسٹوری بلڈنگز میں لفٹ میں سوار نہیں ھوتے اور سیڑھیاں استعمال کرنا چاہتے ہیں۔

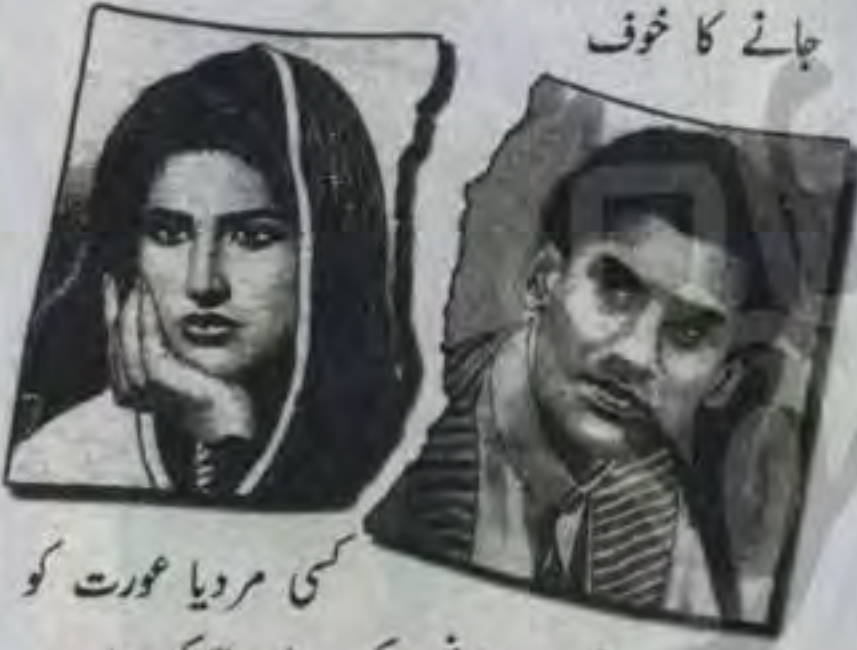
اس قسم کے خوف میں مبتلا اکثر افراد ہوائی جہاز میں جاکر آرام سے بیٹھ سکتے ہیں لیکن جیسے ہی جہاز کے دروازے بند ہوتے ہیں یہ شدید گھبراہٹ اور پریشانی محسوس کرتے ہیں۔

ایک صاحب نے مجھے بتایا کہ ایک بار جہاز کے دروازے بند ہونے پر انہوں نے گھبراہٹ کے مارے چیخنا چلانا شروع کردیا۔ انہیں جہاز کے عملے نے اور ساتھی مسافروں نے تسلیاں دے دے کر بڑی مشکلوں سے خاموش کروایا۔

اس واقعہ کے بعد ان صاحب نے ہوائی سفر سے گویا توبہ کرلی تھی۔ اندرون ملک وہ ٹرین سے سفر کرنے لگے۔ اس دوران انہیں روزگار کے لیے دوبئی جانے کا چانس ملا۔ اب وہ ہوئی سفر سے سخت خوف زدہ تھے اور سمجھ رہے تھے کہ جہاز کے دروازے بند ہونے پر انہیں ہارٹ اٹیک ہوجائے گا۔

یہ صاحب اپنے اس مسئلے کے ساتھ میرے پاس مطب میں تشریف لائے۔ میں نے ان کا حال سن کر انہیں قرآنی آیات، اسمائے الہٰی اور درود شریف کے ورد کے ساتھ ساتھ صبح اور رات میں مراقبہ بھی تجویز کیا۔ ان صاحب نے میری تجاویز پر دلجمی کے ساتھ عمل کیا۔ تین ہفتے باقاعدگی سے ورد اور مراقبہ کرنے کے بعد بند جگہوں سے ان کا خوف کافی حد تک کم ہوچکا تھا۔

اس علاج کے چوتھے ہفتے وہ دوبئی جانے کے لیے کچھ گھبراہٹ کے ساتھ ہوائی جہاز میں سوار ہوئے۔ میں نے انہیں ہوائی جہاز میں بھی مراقبہ کرنے کے لیے کہا تھا۔ جہاز میں اپنی نشست پر بیٹھ کر درواے بند ہونے سے پہلے انہوں نے اس وقت کے لیے میرا تجویز کردہ ایک مراقبہ شروع کردیا۔ تھوڑی دیر بعد جہاز کے دروازے بند ہوئے۔ جہاز آہستہ آہستہ چلتا ہوا رن وے تک آیا اور پھر تیزی سے دوڑتا ہوا فضا میں بلند ہوگیا۔ ماضی کے برعکس اس دن ہوائی جہاز کے دروازے بند ہوجانے کے باوجود انہیں کوئی خوف قطعاً محسوس نہ ہوا۔ ان صاحب نے دوبئی پہنچ کر مجھے فون پر اپنے سفر کی روداد سنائی۔ میں نے انہیں مبارکباد دی اور اللہ کا شکر ادا کیا۔

رشتے ٹوٹ جانے یا تعلق ختم ہوجانے کاخوف:

زندگی میں کوئی رشتہ یا کوئی تعلق سب سے زیادہ اہم ہوجاتا ہے۔ ایسے تعلق کے ٹوٹ جانے یا اس سے بچھڑ جانے کا خوف کسی مرد یا عورت کو شدید پریشانی اور کرب میں مبتلا کردیتا ہے۔

اس قسم کے خوف میں کسی بھی عمر کے مرد یا خواتین مبتلا ہوسکتے ہیں تاہم نوجوان اور خواتین اس میں زیادہ مبتلا دیکھے گئے ہیں۔ ایسے بچے یا نوجوان جن کے والدین کے درمیان مسلسل لڑائی جھگڑے رہتے ہوں، رشتے ٹوٹنے کے خوف میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ لڑکیاں اور عورتیں جیون ساتھی اور سسرالی رشتوں کے بارے میں بہت زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ بعض خواتین کسی وجہ سے یا کبھی محض اپنے کسی وہم کے باعث اپنے جیون ساتھی کی ناراضگی یا اس سے بچھڑ جانے کے خوف میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ یہ ایک بہت اذیت ناک کیفیت ہوتی ہے۔

یہ خوف شدید ذہنی اور اعصابی دباؤ حتیٰ کہ ڈپریشن تک کا سبب بن سکتا ہے۔ اس قسم کے مختلف خوف(Phobias) کا مقابلہ کرنے اور اس سے نجات کے لیے بھی مراقبہ سے بہت زیادہ مدد مل سکتی ہے۔

ناکامی کاخوف:

بے جا خوف کسی بھی قسم کا ہو تکلیف دہ یا نقصان دہ ہے تاہم ناکامی کا خوف کئی بار سو فیصد یقینی کامیابی سے بھی

محرومی کا سبب بن سکتا ہے۔ ناکامی کے خوف میں مبتلا افراد پہل کرنے (Initiative لینے) اور ذمہ داری اٹھانے سے کتراتے ہیں۔ وہ یہی سوچتے رہتے ہیں کہ محنت کرنے یا پیسہ لگانے کے باوجود فلاں کام میں کامیابی نہ ہوئی تو کیا ہوگا۔ ناکامی کا خوف کئی بار یقینی کامیابی سے بھی محرومی کا سبب بن سکتا ہے۔ اس خوف میں مبتلا اکثر لوگ ترقی

سے محروم رہتے ہیں۔ مجھے اپنے مطب میں اور دوسر
مقامات پر بھی ایسے کئی افراد سے ملنے کے مواقع ملے
ناکامی کے خوف کی وجہ سے سخت پریشان تھے۔ آگے بڑ
کر کام کرنے، عملی اقدام سے گھبراتے تھے۔ ایسے افر
میں زیادہ تر تعداد مردوں کی تھی۔

ان کیفیات میں مبتلا جن لوگوں نے بعد میں مشو
طلب کیا۔ میں نے ان کی حوصلہ افزائی کے لیے دیگ
اقدامات کے علاوہ انہیں مراقبہ کی تلقین بھی کی۔ کچ
وقت تو لگا لیکن ان میں سے اکثر ناکامی کے خوف
نجات پانے میں کامیاب ہوگئے۔ ایسے ہی ایک صاحب
آج ماشاء اللہ اپنا کاروبار بہت کامیابی سے چلا رہے ہیں۔
نئے نئے رسک بھی اب بے خوفی سے لیتے ہیں اور خوش
رہتے ہیں۔ اپنے کئی مشاہدات کی وجہ سے میرا اس بات
پر اعتماد ہے کہ خوف سے نجات پانے کے لیے مراقبہ بہت
مفید و معاون ہے۔

(جاری ہے)

❁

نیند کی کمی

ایک صحت مند جسم کیلئے صحت مند ذہن کا ہونا ضروری ہے۔ بے شمار تکالیف جیسے سر درد، حافظے کی کمزوری، ذہنی تھکن، بصارت کی کمزوری، ذہنی دباؤ، بلڈ پریشر، موٹاپا اور امراضِ قلب وغیرہ نیند کی طرف سے لاپروائی برتنے کی وجہ سے ہو سکتی ہیں، اگر نیند کی کمی کا تدارک کیا جائے تو کئی تکالیف اور بیماریاں خود بخود دور ہونے لگتی ہیں۔

ہمارا مدافعتی سسٹم رات کو دورانِ نیند اپنے آپ کو امراض سے مقابلہ کے لیے تیار کرتا ہے لہٰذا رات کے وقت نیند کی اہمیت زیادہ ہے۔ رات کی نیند کی کمی براہ راست مدافعتی نظام پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ایسے افراد جو روزانہ گھنٹوں سے کم سوتے ہیں۔ ان کا مدافعتی نظام متاثر رہتا ہے۔ رات میں بھرپور نیند کی کمی دیگر کئی پیچیدگیوں کی وجہ بن سکتی ہے جن میں یادداشت سے منسلک بیماریاں جیسے الزائمرز وغیرہ شامل ہیں۔ بھرپور نیند کا لازمی دورانیہ حافظ کو مستحکم رکھنے کے لیے بھی ضروری ہے۔ ماہرین کے مطابق رات کے اوقات میں کم نیند یا اس میں خرابی، طبیعت میں سستی کے علاوہ موٹاپے، بلڈ پریشر، ذیابیطس اور امراضِ قلب کا بھی سبب بن سکتی ہے۔

سلسلۂ عظیمیہ کی تعلیمات

چھٹا حصہ

باطنی تربیت:

سلسلۂ طریقت میں تربیت کے دوران ایک مرید جیسے جیسے لاشعوری اور باطنی معاملات میں آگے بڑھتا ہے اس کی نظر بیدار ہونے لگتی ہے۔

اس کیفیت کو کشف کا نام بھی دے سکتے ہیں۔

تربیت کے ابتدائی مرحلوں میں تو عموماً کشف نہیں ہوتا، محض سمجھانے کے لیے یہاں کشف کا نام لیا گیا ہے۔ ابتدائی صورتوں میں دورانِ مراقبہ یا دورانِ خواب، ایسی کیفیات ہو سکتی ہیں کہ کوئی شاگرد خود کو بہت زیادہ کامیابیاں حاصل کرتے ہوئے دیکھے اور اس طرح کی صورتحال میں ایک آدمی کا بھٹکنا بہت آسان ہے۔ لاشعوری کیفیات کے حوالے سے یہ بہت نازک مرحلہ ہے۔ مراقبہ اور سلسلہ کے دوسرے اسباق کرتے ہوئے شاگرد کو، مرید کو بہت زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے اور خود کو مسلسل مرشد سے وابستہ رکھنے اور اُن سے رہنمائی لیتے رہنے کی ضرورت ہے۔ اپنی تربیت کے ابتدائی دور میں ہر مرید ایک خام مال کی طرح ہوتا ہے۔ مرشد اپنی رہنمائی، محنت، توجہ اور تصرف سے اس خام مال کو اعلیٰ قدر والا بناتے ہیں۔ دورانِ مراقبہ یا دیگر اسباق کے دوران اگر کوئی مرید کسی خاص کیفیت سے گزر رہا ہو، اسے کچھ مشاہدے ہو رہے ہوں تو ان باتوں کو اپنے لیے کوئی خاص پیغام یا اپنے لیے کوئی مقام نہیں سمجھنا چاہیے یعنی اسے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ اسے کوئی مقام عطا کیا جارہا ہے۔ اس طرح

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مزکّی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیرِ اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرقِ وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

کے خیالات کو اہمیت نہیں دینی چاہیے اور مرشد سے ان کیفیات کا مطلب سمجھنا چاہیے اور مرشد جیسا فرمائیں، اس کے مطابق سوچنا یا عمل کرنا چاہیے۔

باطنی تربیت کے تمام مراحل خواہ ان کا تعلق تربیت کے ابتدائی مراحل سے ہو۔ درمیانی مراحل سے ہو یا اعلیٰ مراحل سے ہو۔ یہ تمام مراحل صرف مرشد سے وابستہ ہیں یعنی یہ معاملات مرید اور مرشد کے درمیان ہیں۔

اگر مرشد نے اراکین سلسلہ عظیمیہ میں سے کسی کو باضابطہ طور پر اجازت مرحمت فرما کر اِس کا اعلان فرمادیا ہو تو وہ مجاز بزرگ بھی سلسلہ کے اراکین کی کیفیات سن کر انہیں کوئی ہدایت دے سکتے ہیں۔

نوٹ: تاحال مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی جانب سے سلسلۂ عظیمیہ کے کسی رکن کے بامجاز ہونے کا اعلان نہیں کیا گیا۔

سلسلہ عظیمیہ کے تمام اراکین یہ بات نوٹ کرلیں کہ مراقبہ کی کیفیات یا اسباق کی کیفیات مرشد کے علاوہ کسی اور کو نہ بتائی جائیں۔

مراقبہ ہال:

سلسلۂ عظیمیہ کے انتظامی امور کو چلانے کے لیے مراقبہ ہال کی صورت میں ایک نظام تشکیل دیا گیا ہے۔ مراقبہ ہال کی ذمہ داریوں میں اراکین سلسلہ عظیمیہ کے درمیان باہمی رابطوں کی سہولت بہم پہنچانا، اراکین سلسلہ اور مرکزی مراقبہ ہال کے درمیان رابطہ کا کام سرانجام دینا، اپنے شہر میں اراکین سلسلہ کے لیے تعلیم و تدریس کی سہولت بہم پہنچانا، عام لوگوں کے لیے روحانی علاج اور خدمت خلق کے دیگر کام سرانجام دینا وغیرہ شامل ہیں۔ ان کاموں کی انجام دہی کے لیے ایک ٹیم کی ضرورت ہوتی ہے اور ہر ٹیم کے لیے ایک ٹیم لیڈر کی ضرورت ہوتی ہے۔ مراقبہ ہال کے ٹیم لیڈر کا نام نگراں مراقبہ ہال ہے۔

نگراں مراقبہ ہال کا تقرر سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی طرف سے کیا جاتا ہے۔ نگراں مراقبہ ہال اپنے اپنے شہر میں، سلسلہ عظیمیہ کے مرشد کے انتظامی معاونین ہیں۔ نگراں مراقبہ ہال یا درس و تدریس وغیرہ کی کوئی بھی ذمہ داری سراسر ایک انتظامی اور خدمتی ذمہ داری ہے۔ ان ذمہ دار حضرات و خواتین کا کام انتظامی لحاظ سے مرشد کی اور مرکز کی معاونت کرنا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ میں روحانی یا باطنی تربیت کے لیے مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے تاحال کسی کو اپنا خلیفہ ہونے کا اعلان نہیں فرمایا ہے۔ فی الوقت روحانی تربیت کا شعبہ خود مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے پاس ہے۔

نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور ذمہ دار کو سلسلہ عظیمیہ کے کسی رکن کے باطنی تربیتی معاملات میں مداخلت کا کوئی حق نہیں دیا گیا ہے۔ کسی نگران مراقبہ ہال کو یا کسی اور ذمہ دار کو اراکین سلسلہ عظیمیہ میں سے کسی کے روحانی معاملات میں ترقی یا تنزلی کردینے کا بھی کوئی حق نہیں ہے۔ کسی نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور ذمہ دار کو اراکین سلسلہ کے نجی معاملات میں دخل دینے کی بالکل اجازت نہیں ہے۔ نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور ذمہ دار صاحب یا صاحبہ کو کسی کے باطن میں دیکھنے کی یا ایسا کوئی دعویٰ کرنے کی ہرگز اجازت نہیں ہے۔

ان نکات کی ابتداء میں ہی وضاحت اس لیے ضروری سمجھی گئی کیونکہ مرکزی مراقبہ ہال سے دور دوسرے شہروں میں رہائش پذیر اراکین کا رابطہ زیادہ تر نگراں مراقبہ ہال یا کسی دوسرے ذمہ دار سے ہی ہوتا ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی قربت نہ ہونے اور مرکز سے مکانی فاصلوں کی وجہ سے سلسلہ عظیمیہ کے بعض اراکین کسی نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور ذمہ دار یا کسی استاد کے بارے میں کسی غلط فہمی میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں کہ سلسلہ کے اراکین کی لاشعوری یا باطنی تربیت کے لیے ابھی کسی نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور شخص کو اجازت نہیں دی گئی ہے۔ نہ ہی کسی کو خلافت دی گئی ہے اور سلسلہ عظیمیہ کے کسی رکن کو بیعت لینے کی اجازت بھی نہیں دی گئی ہے۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ جب ان کی طرف سے ایسی کوئی اجازت کسی رکن سلسلہ کو دی جائے گی تو اس کا باقاعدہ اعلان کیا جائے گا۔

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین میں باہمی رفاقت اور دوستی کی بنیاد اللہ اور اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت، مرشد کے ساتھ قلبی و روحانی تعلق اور سلسلہ عظیمیہ کے نظم و ضبط کی پابندی ہے۔

مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی زیر سرپرستی سلسلہ عظیمیہ کے تمام مراکز یعنی مراقبہ ہال، قلندر شعور اکیڈمی، ٹاؤن سیٹ اپ، روحانی لائبریز اور دیگر ادارے مرشد کریم کی ہدایت پر مرکزی مراقبہ ہال کے تحت کام کرتے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے تمام اراکین کو مرکزی مراقبہ ہال سے ملنے والی ہدایات پر صدق دل سے عمل کرنا چاہیے۔

سلسلہ عظیمیہ کے تمام اراکین بشمول نگراں مراقبہ ہال، قلندر شعور اکیڈمی کے اساتذہ اور دیگر ذمہ داران، سلسلہ عظیمیہ کے تمام انتظامی، تعلیمی، تبلیغی و دیگر امور میں مرکزی مراقبہ ہال سے ملنے والی رہنمائی اور ہدایات پر عمل کرنے کے مکلّف یعنی پابند ہیں۔

تمام نگراں مراقبہ ہال ایک دوسرے کے ساتھی ہیں۔ ہر انسان میں خوبیاں بھی ہوتی ہیں اور خامیاں بھی ہوتی ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کی خوبیوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے اور اپنے عظیمی بھائی بہنوں کی ان خوبیوں کا اچھے انداز میں دوسروں کے سامنے تذکرہ کرتے رہنا چاہیے۔

اگر کبھی سلسلہ عظیمیہ کے کسی رکن بالخصوص کسی ذمہ دار مثلاً نگراں مراقبہ ہال کی کوئی خامی، کوتاہی یا بے عملی وغیرہ سامنے آئے تو ان باتوں کو اس متعلقہ شخص کے احترام کو پوری طرح ملحوظ رکھتے ہوئے، اس کے سامنے بیان کردینا چاہیے یا مرشد کریم کو مطلع کرنا چاہیے۔ ان باتوں کو عام گفتگو کا موضوع نہیں بنانا چاہیے۔

ہر نگراں مراقبہ ہال کو دوسرے نگراں مراقبہ ہال کی خوبیوں کا جائزہ لینا چاہیے۔ کسی نگراں مراقبہ ہال کو کسی دوسرے نگراں مراقبہ ہال پر نکتہ چینی کرنے یا ان کے شہر میں سلسلہ عظیمیہ کے انتظامی یا دیگر معاملات میں دخل دینے کا کوئی حق نہیں ہے۔ اگر کہیں کوئی اختلافی صورت درپیش ہو تو اس معاملہ کو بلاتاخیر مرشد کے سامنے پیش کیا جائے۔ اختلافی صورت میں ازخود کوئی رائے قائم نہ کی جائے اور دیگر اراکین سلسلہ کے سامنے کسی کو صحیح یا غلط ثابت کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔

حضرت میاں میر رحمۃ اللہ علیہ

دوسرا حصہ

محمد اقبال جیلانی

حضرت میاں میرؒ ان صوفیا میں سے تھے جن کی ریاضت و عبادت اور نفس کشی تاریخ تصوف کا روشن باب ہے۔ لاہور میں رہ کر حضرت میاں میرؒ نے اپنے مریدوں کی اصلاح و فکر اور تہذیبِ نفس کر کے ایک ایسی جماعت پیدا کی جس سے رشد و ہدایت کے چشمے پھوٹے اور پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

شہنشاہ اکبر کی سلطنت عروج پر تھی جب حضرت میاں میرؒ نے پچیس سال کی عمر میں لاہور میں قدم رکھا۔ سلوک کی کئی منزلیں طے ہو چکی تھیں لیکن تشنگی ابھی تک دور نہیں ہوئی تھی۔ سیوستان کے پہاڑوں میں نہ کوئی مکتب تھا نہ درس گاہ.... لاہور کے علمی ماحول میں قدم رکھا تو علوم کے کئی نئے دروازے کھلے ہوئے نظر آئے۔

لاہور پہنچ کر حضرت میاں میر مولانا سعد اللہؒ کے حلقۂ درس میں شامل ہو گئے۔ مولانا سعد اللہؒ اپنے شہر کے بے مثل عالم تھے۔ حضرت میاں میرؒ کئی سال تک حضرت کے فضل و کمال سے فیضیاب ہوئے۔ پھر مفتی عبدالسلام لاہوریؒ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ مفتی عبدالسلامؒ ایک طویل عرصے تک شاہی ملازمت سے وابستہ رہے تھے، بعد میں اس منصب سے الگ ہو کر درس و تدریس میں مشغول ہو گئے اور تقریباً پچاس سال تک بندگان خدا میں علم کی دولت تقسیم کرتے رہے۔ حضرت میاں میرؒ نے مفتی عبدالسلام لاہوریؒ سے اس طرح اکتساب علم کیا کہ استاد گرامی اپنے شاگرد پر ناز کیا کرتے تھے اور بر سر مجلس فرماتے تھے کہ اللہ نے شیخ محمد کو وہ ذہن رسا عطا کیا ہے کہ لمحوں میں ان پر علم کے رموز و نکات آشکار ہو جاتے ہیں۔

مفتی عبدالسلام لاہوریؒ کے علاوہ حضرت میاں میرؒ، مولانا نعمت اللہؒ کے حلقۂ درس میں بھی شامل ہوا کرتے تھے۔ مولانا نعمت اللہؒ، مولانا سعد اللہؒ کے شاگرد تھے۔

حضرت میاں میرؒ نے تھوڑے ہی عرصے میں ان بزرگ سے معقولات اور منقولات کا علم حاصل کیا۔ یہاں تک کہ مولانا نعمت اللہؒ کے تمام پرانے شاگرد پیچھے رہ گئے اور مکتب میں داخل ہونے والا ایک نو وارد اپنے ساتھیوں پر سبقت لے گیا۔ حضرت مولانا نعمت اللہ، حضرت میاں میرؒ کے فہم و تدبر کے بارے میں فرمایا کرتے تھے۔

''ہم کئی سال تک شیخ محمد کو پڑھاتے رہے اور اس دوران انہوں نے ہم سے ہمارا علم لے لیا مگر اس طویل عرصے میں ہمیں ان کے اصل حالات کا علم نہیں ہو سکا۔''

یہ حضرت میاں میرؒ کی شخصیت کی گہرائی پر ان کے استاد گرامی کی کھلی ہوئی گواہی ہے جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ حضرت میاں میرؒ معرفت کے رازوں کو دوسرے لوگوں سے کس قدر پوشیدہ رکھتے تھے۔

حضرت میاں میرؒ کا یہ معمول تھا کہ آپ دن کا اکثر وقت شہر سے باہر جا کر یاد حق میں مشغول رہتے تھے۔ جو دوست آپؒ کے ہمراہ ہوتے وہ بھی الگ الگ کسی درخت کے نیچے یاد الٰہی میں مشغول رہتے تھے۔ پھر جب نماز کا وقت آتا تو تمام ساتھی مل کر نماز با جماعت ادا کرتے۔

حضرت میاں میرؒ لوگوں کے میل جول اور اہل دنیا کی محبتوں سے ہمیشہ کنارہ کش رہتے تھے۔ آپؒ رات کو حجرے کا دروازہ بند کر کے قبلے کی طرف منہ کیے بیٹھے رہتے اور ذکر الٰہی میں مشغول رہتے۔

حضرت میاں میرؒ کا تعلق صوفیائے کرام کے اس گروہ سے تھا جو ذکر خفی کو پسند کرتے ہیں۔ تصوف کی اصطلاح میں ذکر خفی سے مراد اللہ کو اس طرح یاد کرنا ہے کہ قریب بیٹھے ہوئے شخص کو بھی یہ بات معلوم نہ ہو سکے کہ ذکر کرنے والا کسے پکار رہا ہے....؟

دوسرے گروہ کا طریقہ یہ ہے کہ وہ لوگ زور و شور کے ساتھ اللہ کا ذکر کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ پوری خانقاہ کی آوازوں سے گونج اٹھتی ہے۔ حضرت میاں میرؒ ''ذکر خفی'' کے قائل تھے۔

آپؒ کے اس طرز عمل کی گواہی شہزادہ دارا شکوہ نے اپنی تصنیف میں بھی دی ہے۔

اُن دنوں ویرانے اور غیر آباد مقامات حضرت میاں میر کی عبادتوں سے آباد ہو رہے تھے۔ ان ویرانوں میں نہ آپ کو بھوک کی فکر تھی نہ پیاس کی۔ بھوکے رہتے مگر اپنا حال کسی پر ظاہر نہ ہونے دیتے۔ کوئی اگر کچھ لے کر بھی آتا تو اس خیال سے قبول نہ کرتے کہ کیا خبر یہ رزق یہ حلال ہے یا حرام....!

ایک دن ایسا ہی بے سروسامانی کا عالم تھا کہ آپ کے حقیقی بھائی سیوستان سے آپؒ سے ملنے تشریف لائے۔ بھائی کو دیکھ کر حضرت میاں میرؒ بہت متفکر ہوئے۔ بھائی کے آنے کی خوشی بھی تھی اور یہ فکر بھی کہ کھانے کا بندوبست کیسے ہو گا۔ آخر آپؒ نے اپنے بھائی سے کہا

'تم میرے حجرے میں بیٹھ جاؤ تاکہ میں تمہارے لیے کھانے کا انتظام کروں۔'' یہ کہہ کر آپ ایک باغ میں پہنچ گئے۔ دو رکعت نماز ادا کی اور اپنے خالق کے سامنے دامن دعا پھیلا دیا....!

''اے اللہ! تیرے سوا میرا کوئی نہیں ہے۔ میں نے ہمیشہ تجھ پر ہی بھروسہ کیا ہے۔ اب بھی تجھ ہی سے کہتا ہوں کیونکہ تو نے اہل ایمان کو قرآن کریم میں خود بشارت دی ہے کہ.... تمہارا رزق اور جس کا تم سے وعدہ کیا گیا ہے، آسمان میں ہے۔ تجھے معلوم ہے کہ میرے گھر مہمان آیا ہوا ہے اور میں رسم میزبانی ادا کرنے کے قابل نہیں ہوں۔'' ابھی دعا مکمل نہیں ہوئی تھی کہ غیب سے ایک صدا سنائی دی۔ ''جب ہمارے سوا تمہارا کوئی نہیں تو پھر پریشان کیوں ہوتے ہو....؟''

یہ صدا ختم ہوئی تھی کہ آپؒ نے اپنے بھائی کو باغ کی طرف آتے ہوئے دیکھا۔

''تم یہاں کیوں آئے ہو....؟'' آپ نے بھائی سے پوچھا۔ ''میں تو تمہارے لیے کھانے کا بندوبست کرنے آیا تھا۔'' حضرتؒ کے بھائی نے بتایا کہ ''آپ کے جانے کے بعد ایک شخص کھانا لے کر آیا تھا۔ وہ اب بھی حجرے میں بیٹھا ہے اور آپ کی واپسی کا انتظار کر رہا ہے۔ میں آپ کو بلانے آیا تھا۔''

آپ اپنے بھائی کے ساتھ حجرے میں پہنچے تو دیکھا، ایک نوجوان موجود ہے اور دسترخوان سامنے رکھا ہے۔ دونوں بھائیوں نے مل کر کھانا کھایا۔ نوجوان نے خالی برتن اٹھائے اور حجرے سے نکل گیا۔ بعد میں حضرت میاں میرؒ نے اپنے عقیدت مندوں کو یہ واقعہ سناتے ہوئے بتایا کہ یہ یقیناً فرشتہ تھا جو غیب سے امداد لے کر آیا تھا۔

جس طرح ریاضتوں اور عبادتوں کو صیغہ راز میں رکھنا آپ کا دستور تھا، اسی طرح کرامات کو چھپانا آپ کا قاعدہ تھا۔ کسی کی مدد کرنی ہوتی تو اس خاموشی سے کرتے کہ خود مدد پانے والے کو خبر نہ ہوتی۔

حضرت میاں میرؒ ایک واقعہ بیان کرتے ہیں۔

بھکر کے علاقے میں ایک درویش تھا۔ بھکر اور سیوستان کے علاقے میں ایک خاص رسم بہت مشہور ہے۔ وہ یہ کہ اگر کسی غریب کے پاس مویشیوں کا ریوڑ یا مال کا ریوڑ نہ ہو تو کوئی بھی شخص اس کی بیٹی سے شادی نہیں کرتا۔ اس علاقے میں ایک غریب شخص کی ایک لڑکی جوان تھی مگر کسی نے بھی اس غریب لڑکی کے لیے نکاح کا پیغام نہ بھیجا۔ ادھر سے ایک فقیر روزانہ گزرتا تھا۔ وہ لڑکی اس فقیر کے رستے میں کھڑی ہو کر روزانہ اس فقیر کو دیکھتی۔ وہ پانی مانگتا تو وہ اسے پانی پلا دیتی۔ ایک روز اس لڑکی نے اپنی ماں سے کہا کہ یہاں سے ہر روز ایک فقیر گزرتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ وہ فقیر اللہ والا ہے۔ اگر تو اس سے بات کرے تو ہو سکتا ہے کہ میری مشکل دور ہو جائے۔ چنانچہ ایک دن اس لڑکی کی ماں راستے میں کھڑی ہو کر انتظار کرنے لگی۔ جب وہ فقیر وہاں سے گذرا تو اس عورت نے مؤدبانہ عرض کیا۔

''باباجی! آپ روز ادھر سے گزرتے ہیں۔ آپ ہم پر نگاہ کرم کریں کہ ہماری پریشانی دور ہو۔''

اس فقیر نے فرمایا ''تم کیا چاہتی ہو....؟''

"میری یہ ایک ہی بیٹی ہے۔ اس کے لیے کوئی پیغام نہیں آتا کیونکہ ہم بہت غریب ہیں۔ آپ دعا کریں کہ ہماری مفلسی دور ہوجائے ورنہ ہماری بیٹی اسی طرح گھر بیٹھی رہ جائے گی۔"

فقیر نے عورت کو ایک دکان دار کا پتہ بتایا اور کہا کہ تو اس دکاندار سے میری ضمانت پر جو بھی سامان ضرورت کا ہو لے جاتی کہ اونٹ، گھوڑے، برتن، کپڑے اور غلہ یعنی جو بھی ضرورت کی چیزیں ہوں، اس دکان پر آکر لے جانا مگر خبردار، ہرگز اپنے لیے ذخیرہ کرکے نہ رکھنا۔ اس طرح اس فقیر نے اس عورت کو بہت سا سامان دلوادیا۔ عورت نے ہر قسم کی چیز وافر مقدار میں جمع کرلی اور چند ماہ کے اندر اندر اپنی بیٹی کی شادی بڑی دھوم دھام سے کر ڈالی۔ اس کے بعد وہ فقیر وہاں نظر نہ آئے۔

شہر کے سب لوگ بہت حیران تھے کہ اس قدر دھوم دھام کے ساتھ آج تک اس شہر میں کسی کی شادی نہیں ہوئی، اس مفلس کے پاس اتنی ادولت کہاں سے آگئی.... ایک روز اس عورت کے دل میں لالچ آگیا۔ اس نے اپنے دل میں ارادہ کیا کہ اب بیٹی کی شادی تو ہوئی کیوں نہ ایک سال کا غلہ اپنے گھر کے لیے بھی لاکر ذخیرہ کرلوں چنانچہ وہ دکان دار کے پاس گئی اور وافر مقدار میں اناج لے آئی۔ اتفاق سے دوسرے دن کسی چیز کی ضرورت پڑگئی۔ بڑی اُمیدوں کے ساتھ دکان دار کی طرف گئی مگر یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ وہاں نہ دکان ہے نہ دکان دار۔

کچھ دیر اِدھر اُدھر دیکھتی رہی اور پھر مجبور ہوکر واپس آگئی۔ کسی سے ذکر تو نہیں کیا لیکن کئی دن تک سوچتی رہی کہ آخر اس کا بھید کیا ہے....؟ چند روز بعد ایک دن فقیر کا ادھر سے گزر ہوا۔ وہ عورت اس فقیر کے قدموں میں گرپڑی اور عرض گزار ہوئی۔

"باباجی یہ بتائیے کہ یہ کیا معاملہ ہے....؟ دکان غائب کیوں ہوگئی....؟"

فقیر نے کہا "تم نے ذخیرہ کرکے دکان کو ضائع کردیا اور اب بھید پوچھ کر فقیر کو ضائع کرے گی۔ بہتر ہے کچھ نہ پوچھو۔ وہ عورت کب ماننے والی تھی، برابر اصرار کرتی رہی۔ جب وہ فقیر مجبور ہوگیا تو اسے بتانا پڑا۔

"اگر تو ضرور ہی پوچھنا چاہتی ہے تو پھر میں یہ راز بتاتا ہوں کہ میں خود ہی وہاں پر دکان دار تھا اور خود ہی یہاں فقیر ہوں۔ وہ دکان دار، وہ گھوڑے، اونٹ اور وہ سونا چاندی سب کچھ میں ہی تھا۔"

فقیر نے کہا اور غائب ہوگیا۔ بعض واقفان حال کہتے ہیں کہ بھکر اور سیوستان کے وہ فقیر حضرت میاں میرؒ خود تھے۔

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ حضرت میاں میرؒ موچی دروازہ لاہور کے ایک باغ میں بیٹھے تھے کہ اسی اثنا میں ایک شکاری آیا اور اس نے ایک فاختہ کا نشانہ لیا۔ نشانہ ٹھکانے پر لگا۔ فاختہ زمین پر گرگئی۔

حضرت میاں میرؒ نے خادم سے فرمایا کہ فاختہ کو اٹھا کر لاؤ۔ جب خادم فاختہ کو اٹھا کر لایا تو آپ نے اس کے سر پر ہاتھ پھیرا۔ فاختہ نے ایک دم جھرجھری سی لی اور اڑ کر درخت پر جابیٹھی اور پھر بولنا شروع کردیا۔ باغ میں پھر جان سی آگئی۔ اس کی خوشی شکاری سے دیکھی نہیں گئی۔ وہ جاتے جاتے پلٹا اور پھر نشانہ باندھنے لگا۔ آپ نے اسے منع کیا، روکنے کی کوشش کی لیکن شکاری نے آپ کی طرف حقارت سے دیکھا اور اپنی غلیل کو فاختہ کی طرف تان لیا۔ اسی وقت شکاری کے ہاتھ میں شدید درد اٹھا۔ غلیل اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر گرپڑی۔ حضرت میاں میرؒ اس کے قریب پہنچے اور فرمایا "میں نے تجھے منع کیا تھا مگر تو نہ مانا۔ اسی کا یہ نتیجہ ہے کہ تو اس تکلیف میں مبتلا ہے۔"

شکاری آپ کے قدموں میں گر کر آپ سے معافی کا خواستگار ہوا۔ آپ نے سے معاف کردیا اور اس کی تکلیف جاتی رہی۔ یہ اور اس جیسی دوسری کرامات خوشبو کی طرح پھیلنے لگیں تو آپؒ کے پاس لوگوں کی آمدورفت بڑھنے لگی۔ آپؒ شہرت کو ناپسند فرماتے تھے لہٰذا یہ صورتحال آپؒ کے لیے تکلیف کا باعث بننے لگی۔ آپؒ ایک روز خاموشی کے ساتھ، رات کے اندھیرے میں اپنے حجرے سے نکلے اور سرہند تشریف لے گئے۔ یہ سفر اتنی رازداری سے ہوا کہ آپؒ کے عقیدت مندوں کو بھی معلوم نہ ہوسکا کہ آپؒ کہاں تشریف لے گئے۔

حضرت میاں میرؒ اس عزم کے ساتھ سرہند تشریف لائے تھے کہ یکسوئی کے ساتھ عبادت کریں گے لیکن یہاں کی آب وہوا آپؒ کو راس نہیں آسکی اور آپ سخت علیل ہوگئے۔ اجنبی شہر تھا، کوئی آپؒ کے حال سے واقف نہیں تھا اور اس پر یہ علالت! خودداری کا یہ عالم تھا کہ سخت پریشانی میں بھی آپ نے کسی کو مدد کے لیے نہیں پکارا۔ ایک صاحب حاجی نعمت اللہ نام کے، نہایت خدا ترس تھے۔ انہیں کہیں سے معلوم ہوگیا کہ لاہور سے کوئی درویش تشریف لائے ہیں اور ان دنوں سخت بیمار ہیں۔ وہ معلوم کرتے ہوئے آپؒ کی قیام گاہ پر پہنچ گئے لیکن اجازت کے بغیر اندر جانے کی ہمت نہیں تھی۔ اس انتظار میں باہر بیٹھ گئے کہ حضرت باہر تشریف لائیں گے تو ان سے اجازت طلب کریں گے۔ نماز کا وقت آیا اور گزر گیا۔ حاجی نعمت اللہ کو سخت تعجب ہوا کہ یہ کیسا درویش ہے جو مسجد جانے کے لیے بھی گھر سے نہیں نکلا۔ پھر فوراً ہی خیال آیا کہ شاید حالت اتنی خراب ہو کہ مسجد جانے کی بھی ہمت نہ ہوئی ہو۔ انہوں نے دروازے پر دستک دی۔ کوئی دروازے پر آیا، یہ حضرت میاں میرؒ تھے۔

"کون ہے بھائی....؟"

"حضرت، میرا نام نعمت اللہ ہے۔"

"یہاں کیوں آئے ہو....؟"

"مجھے معلوم ہوا ہے کہ آپؒ سخت علیل ہیں....؟"

"ہاں، کچھ دنوں سے طبیعت علیل ہے۔"

"مجھے موقع دیجیے، میں آپ کی ہر خدمت کے لیے تیار ہوں۔"

"بھائی، میری خاطر تم اپنا وقت کیوں خراب کرتے ہو۔ بیمار ضرور ہوں مگر جلد ٹھیک ہوجاؤں گا۔"

"مجھے اس سعادت سے محروم نہ کیجیے، اپنی خدمت کا موقع دیجیے۔"

"میں اپنی تنہائی میں کسی کو مخل ہونے کی اجازت نہیں دے سکتا۔" آپ نے کہا اور دروازہ بند کرلیا۔

حاجی نعمت اللہ کو آپ کی یہ ادا ایسی پسند آئی کہ آپ کے حجرے کے سامنے ہی بیٹھ گئے۔ ادھر حضرت میاں میرؒ کو حاجی نعمت اللہ کی ضد نے ایسا متاثر کیا کہ آپ نے ان کے لیے حجرے کا دروازہ کھول دیا۔

حضرت میاں میرؒ کی بیماریوں کا سلسلہ ایک عرصے تک جاری رہا۔ اس دوران حاجی نومت اللہ نے تندہی سے حضرت میاں میرؒ کی تیمارداری کی۔ ایک سال بعد حضرت میاں میر صحت یاب ہوئے تو آپؒ نے لاہور واپسی کا ارادہ فرمایا۔ حاجی نعمت اللہ سرہندی کے لیے یہ خبر قیامت سے کم نہیں تھی لیکن روک بھی نہیں سکتے اور خود آپؒ کے ساتھ لاہور جا بھی نہیں سکتے تھے۔

نعمت اللہ!.... ایک روز حضرت میاں میرؒ نے انہیں مخاطب کیا.... ہم ایک فقیر بے سروسامان ہیں، مال و زر ہمارے پاس نہیں۔ ہاں، اگر تم کہو تو تمہیں دعاؤں کے تحفے دے سکتے ہیں۔

"میرے لیے اس سے بڑا اعزاز کیا ہوگا کہ آپ کے لب ہائے مبارک پر میرے لیے دعا ہو۔"

حضرت میاں میرؒ نے حاجی نعمت اللہ سرہندی کو

اپنے حلقۂ ارادت میں شامل کیا۔ حاجی نعمت اللہ سرہندی آپؒ کے پہلے مرید ہوئے۔

حضرت میاں میرؒ لاہور کی طرف روانہ ہوئے اور حاجی نعمت اللہ سرہندی یادِ الٰہی میں مشغول ہوگئے۔ مرشد کا تصرف اتنا گہرا اور کامل تھا کہ کچھ ہی دن بعد حاجی صاحب کی یہ کیفیت ہوگئی کہ ان پر عالمِ ملکوت منکشف ہونے لگا۔ یہ ایسی دنیا تھی کہ اسے برداشت کرنے کے لیے مرشد کے سہارے کی ضرورت تھی اور مرشد قریب نہیں تھے۔ چنانچہ حاجی نعمت اللہ گھبرا کر ایک بزرگ شیخ جمیل الدین کی خدمت میں پہنچ گئے اور عرض کیا:

"حضرت! مجھے ایک ایسا عالم دکھائی دیتا ہے جس کے دیکھنے سے ایک عجیب سی لذت حاصل ہوتی ہے۔ کیا یہ عالمِ ملکوت ہے...؟"

"حاجی! وہ عالم ملکوت نہیں جو تجھے نظر آتا ہے۔ اگر کچھ دن تیری یہی حالت رہی تو تجھے شدید نقصان پہنچے گا۔"

شیخ جمیل کی اس تنبیہ کے بعد حاجی نعمت اللہ کا اعتقاد سست پڑ گیا۔ انہوں نے اس عمل کو چھوڑ دیا جو انہیں حضرت میاں میرؒ بطورِ خاص بخش کر تشریف لے گئے تھے اور تاکید کر گئے تھے کہ اس عمل کو جاری رکھیں۔

اس عمل میں جیسے ہی کمی آئی، لذت بھی جاتی رہی اور عالمِ ملکوت بھی نگاہوں سے اوجھل ہوگیا۔ گویا وہ سب کچھ چھن گیا جو نصیب ہوا تھا۔ ہاتھ اس دولت بے پایاں سے خالی ہوئے تو اداسی نے دامن تھام لیا۔ مفلسی نے پاؤں پکڑ لیے۔ آنکھوں تلے اندھیرا چھا گیا۔ اب حاجی نعمت اللہ لاہور پہنچ گئے۔

سرہند سے واپس آنے کے بعد حضرت میاں میرؒ محلہ باغبانپورہ میں سکونت پذیر تھے اور اپنے مریدوں کی اصلاحِ فکر میں مشغول تھے۔

حاجی نعمت اللہ حضرت میاں میرؒ کے روبرو پہنچے تو آپ ستاروں میں چاند بنے بیٹھے تھے۔ آپ کے معتقد آپ کے کلام پر کان لگائے ہوئے تھے۔ حاجی نعمت اللہ سرہندی مجرم کی طرح سر جھکا کر کھڑے ہوگئے۔

"کہیے حاجی صاحب! کیا واقعہ پیش آیا جو آپ لاہور تک سفر کی صعوبت پر تیار ہوگئے....؟"

حضرت میاں میر کی قوت کشف نے کچھ سنے بغیر سب کچھ جان لیا تھا، مرید نے پھر بھی ضروری سمجھا کہ جو کچھ اس پر گزری تھی، بے کم وکاست بیان کردے۔ اس واقعے میں شیخ جمیل الدین کا نام بھی آیا۔

"جس درویش کے پاس تم گئے تھے، وہ جانتا ہی نہیں تھا کہ عالم ملکوت کیا ہے۔ اس نے تمہارے ساتھ دھوکہ کیا اور تم دھوکہ کھا گئے۔ جو مرشد کو چھوڑ کر اِدھر اُدھر بھٹکتے ہیں، ان کا حال یہی ہوتا ہے۔"

"حضرت، مجھے معاف کردیجیے۔"

"ہم نے تمہیں یہ تحفہ دیا تھا مگر افسوس، تم نے قدر نہیں کی۔" "حضرت! سکونِ قلب عنقا ہوگیا ہے۔ حضور، میں تو بس یہ جانتا ہوں کہ اسی لذت سے سرشار ہوجاؤں جس سے آپ نے مجھے ہم کنار کیا تھا۔

اچھا، تو پھر ٹھیک ہے، آج رات اس گوشے میں بیٹھ جاؤ۔ حضرت میاں میرؒ نے حجرے کے ایک گوشے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا اور ایک اسم الٰہی بتا کر فرمایا کہ اس کا ورد کرتے رہو۔ تمہیں تمہاری کھوئی ہوئی لذت دوبارہ مل جائے گی۔

حاجی نعمت اللہ نے گوشہ پکڑ لیا۔ دل کو ایسی لگی تھی کہ رات بھر ندامت کے آنسو بہاتے اور اسم الٰہی کا ورد کرتے رہے۔ لذتوں کے ایسے سرچشمے پھوٹے کہ حجرے کے در و دیوار مہک اٹھے۔ وہ رات خوشبوؤں کے اسی جزیرے میں گزر گئی۔

بقیہ: صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجیے

زیرِ نظر سلسلہ وار مضمون فرانسیسی زبان کی کتاب کے ترجمے سے ماخوذ ہے۔ اس مضمون کے ذریعے قارئینِ کرام حضرت امام جعفر صادقؒ کی شخصیت کو بطورِ سائنسدان ملاحظہ کررہے ہیں۔

حضرت امام جعفر صادقؒ ایک عظیم سائنسدان

چھٹا حصہ

سمعیہ علوی

دنیا کا مال ومتاع:

جابر بن حیان نے حضرت امام جعفر صادقؒ سے دریافت کیا: جو لوگ دنیا کے مال ومتاع کو سمیٹنے میں حرص سے کام لیتے ہیں، دوسرے جہان میں ان کی کیا حالت ہوگی..؟ کیا وہ جنت میں جائیں گے...؟

امام جعفر صادقؒ نے جواب دیا: زندگی گزارنے اور خاندان کی کفالت کے لیے جدوجہد ضروری ہے اور وہ لوگ جو اپنی زندگی میں وسائل مہیا کرنے کے لیے کام کرتے ہیں، خدا کی اچھی مخلوق ہیں اور ایسا کم ہوا ہے کہ ان لوگوں میں حرص پائی جائے۔ چونکہ یہ لوگ زحمت کش ہوتے ہیں، اپنی اور اپنے خاندان کی روزی کے حصول میں کوشاں رہتے ہیں لہٰذا ان کے پاس حریص بننے کا کوئی وسیلہ نہیں ہوتا۔ جن لوگوں کو مال جمع کرنے کی حرص ہوتی ہے وہ دوسرے طبقے کے لوگ ہیں اور جو چیز انہیں حریص بناتی ہے وہ کم مدت میں زیادہ مال ودولت کا میسر آنا ہے۔

چونکہ تکلیف اٹھا کر اور حلال روزی کما کر تھوڑی مدت میں زیادہ مال و دولت اکٹھی نہیں کی جاسکتی، لہٰذا اس قسم کے لوگ ناجائز ذرائع استعمال کرکے نہایت ہی کم مدت میں زیادہ مال کما لیتے ہیں ایسے لوگ جب ایک مرتبہ تجربہ کرلیتے ہیں کہ نہایت ہی قلیل مدت میں، بہت سامال جمع کیا جاسکتا ہے تو وہ بار بار یہ عمل دہراتے رہتے ہیں اور آخرکار ان میں مال جمع کرنے کی اتنی حرص پیدا ہوجاتی ہے کہ وہ زندگی کے آخری حصے تک اسی کام میں لگے رہتے ہیں۔ ان کا بہترین مشغلہ مال جمع کرنا ہوتا ہے۔ یہی لوگ ہیں جن کے بارے میں اللہ پاک نے فرمایا ہے کہ:

ان کی زندگی کی سب سے بڑی لذت مال جمع کرنا اور زر وجواہر کو گننا ہے۔ مال جمع کرنے کے لیے حریص ہونے کا ایک خاصہ یہ ہے کہ حریص انسان اپنے مال کا کچھ حصہ بھی محتاجوں کی فلاح وبہبود کے کاموں پر خرچ نہیں کرسکتا اور نا صرف یہ کہ محتاجوں کے لیے مال خرچ نہیں کرسکتا بلکہ محتاجوں اور مسکینوں کو ان کی موجودہ زندگی کا مستوجب سمجھتا ہے۔ اس کے ضمیر میں یہ بات جاگزین ہوجاتی ہے کہ اگر خدا کسی کو محتاج نہ بنانا چاہے تو وہ محتاج نہیں ہوتا پس اسے کسی محتاج کی مدد کے لیے ہاتھ نہیں بڑھانا چاہیے کیونکہ حریص شخص کے نظریے کے مطابق کسی محتاج کی مدد مشیتِ الٰہی کے خلاف ہے۔

دنیا میں اس طرح کے لوگ کسی چیز سے اتنی لذت

نہیں اٹھاتے جتنی وہ سیم وزر کو گننے میں اٹھاتے ہیں یا اس میں کہ ان کے پاس وسیع و عریض اراضی ہو۔

دوسرے جہان میں ان کی حالت وہی ہوگی جو کلام اللہ میں بیان کی گئی ہے۔ لیکن وہ لوگ جو روزی کمانے کے لیے مشقت کرتے ہیں اور اپنی حلال کمائی سے کچھ رقم جمع کرتے ہیں تا کہ بوقت ضرورت کام آسکے تو ایسے لوگ ہر گز حریص نہیں کہلاتے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو قناعت پسند ہوتے ہیں اور انہیں اپنے پسماندگان کے مستقبل کی فکر ہوتی ہے وہ یہ سوچتے ہیں کہ اگر وہ دنیا سے چلے جائیں اور اپنے پسماندگان کے لیے کوئی چیز چھوڑ کر نہیں جائیں گے تو ان کے پسماندگان فقر وفاقے کا شکار ہو جائیں گے۔ اس قسم کے افراد جو اپنے بڑھاپے کی فکر کریں یا اس خیال سے کہ ان کی موت کے بعد ان کی بیوی بچے فقر و فاقے کا شکار نہ ہوں، ایسے لوگوں کو اللہ پاک اجر عنایت فرمائے گا اور اگر ان سے کوئی ایسا عمل سرزد نہ ہوا ہو جس کی وجہ سے وہ سزا کے مستحق ہوں تو وہ موت کے بعد جنت میں جائیں گے۔ زندگی میں قدم قدم پر یہی لوگ خدمت خلق کے کام انجام دیتے ہیں۔ یہی لوگ زراعت کرتے ہیں یہی لوگ بھیڑ بکریاں پالتے ہیں۔ پھلدار درختوں کی پرورش کرتے ہیں۔ گھر بناتے ہیں اور اپنی قوم کی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ لیکن وہ لوگ جو حریص ہیں اور تمام عمر مال جمع کرنے کے علاوہ کوئی کام اور آرزو نہیں رکھتے، وہ اپنی قوم کے لیے کوئی مفید کام نہیں کرتے۔

***

حضرت امام جعفر صادقؑ نے لگ بھگ بارہ صدیاں پہلے زلزلہ کے نظام کے بارے میں وہ بات فرمادی تھی جو موجودہ زمانے کے طبیعات دانوں کے نظریے سے ذرا بھی مختلف نہیں ہے۔

امام جعفر صادقؑ نے فرمایا تھا۔ جب آپ دنیا کے حالات میں بد نظمی پائیں اور مشاہدہ کریں کہ اچانک طوفان آگیا ہے اور سیلاب آگیا ہے یا زلزلہ گھروں کو برباد کر رہا ہے تو ان باتوں کو آپ دنیا کی بد نظمی پر محمول نہ کریں اور اس بات سے آگاہ رہیں کہ یہ غیر متوقع واقعات ایک یا کئی مستقل اور ناقابل تغیر قواعد کی اطاعت کا نتیجہ ہیں۔

ان قواعد سے ثابت ہے کہ مذکورہ واقعات وقوع پذیر ہوتے ہیں آج طبیعات دان یہی عقیدہ رکھتے ہیں اور جعفر صادقؑ اس لحاظ سے قابل احترام ہین کہ انہوں نے ساڑھے بارہ سو سال پہلے یہ نظریہ پیش کیا تھا۔

ماہرین طبیعات اور جیولوجسٹس (Geologists) کے بقول طوفان، زلزلہ اور آتش فشاں پہاڑوں کا پھٹنا کوئی انہونے واقعات نہیں ہیں بلکہ فطری قوانین کے تابع ہیں اور زلزلہ ہماری نظر میں غیر معمولی اس لیے ہے کہ ہم اس کے قانون سے مطلع نہیں ہیں۔

بنی نوع انسان کی نظر میں ہزاروں سال کے دوران غیر متوقع واقعات میں ایک واقعہ آب و ہوا کی تبدیلی تھا اور انسان اسے دنیا میں بد نظمی سمجھتا تھا کہ گرمیوں کے درمیان آب و ہوا فوراً تبدیل نہیں ہونی چاہیے لیکن آج کل آب و ہوا کی تبدیلی انسان کی نظر میں غیر متوقع نہیں ہے۔ وہ کرہ ارض کے گرد چکر لگانے والے مصنوعی سیاروں کی مدد سے آب و ہوا کی تبدیلی کی پیش گوئی کرلیتا ہے۔

زلزلے کا وقوع پذیر ہونا اور آتش فشاں کا پھٹنا بھی آب و ہوا کی تبدیلی کی مانند ہے اور جس دن انسان ان کے قوانین سے آگاہی حاصل کرلے گا تو وہ یہ پیشن گوئی کر سکے گا کہ زلزلہ کس جگہ اور کہاں پر آئے گا اور کون سا آتش فشاں کس وقت لاوا اُگلے گا۔

(جاری ہے)

لیکچر 29

ارتقا:

شعور کی سطح سے بلند ہو کر لاشعور میں تفکر کیا جائے تو سمجھ میں آجاتا ہے کہ کائنات پر ایک واحد ہستی حکمران ہے۔ اس یکتا ہستی نے کائنات چلانے کے لیے ایک مربوط نظام بنایا ہے اس نظام کے تحت زندگی کی ابتداء اور انتہا کائنات کا سفر ہے۔ پہلی منزل میں کائنات نے خود کا ادراک کیا اور دوسرے قدم پر اس بات کی آگاہی حاصل کی کہ میں مخلوق ہوں اور میرا بنانے والا خالق اللہ ہے۔ تیسرے قدم پر کائنات نے نوعی اعتبار سے ادراک کیا۔ چوتھے قدم پر کائنات نے نوعی حواس کو الگ الگ سمجھا اور ہر نوع اس بات سے واقف ہوگئی کہ ہر نوع کے افراد مشترک ہونے کے ساتھ ساتھ جداگانہ حیثیت رکھتے ہیں۔ انفرادی حیثیت میں جب نوعوں نے اپنا ادراک کرلیا تو دوسرا سفر شروع ہوا۔

پہلا سفر نزولی تھا کائنات نے اوپر سے نیچے کی طرف سیڑھیاں طے کیں اور جب کائنات نوعی اعتبار سے انفرادی شکل وصورت میں ظاہر ہوگئی اور ہر فرد نے اپنے وجود کا ادراک کرلیا تو صعودی سفر شروع ہوگیا۔ اس نزولی اور صعودی سفر کا نام ارتقا ہے۔ جس طرح عالم ارواح (نزولی حیثیت) سے عالم ناسوت تک کائنات کے سفر کو ارتقا کہتے ہیں اسی طرح عالم ارواح کی طرف لوٹنے کا نام

کتاب لوح وقلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جارہا ہے تا کہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات وخواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کرسکیں۔

ارتقاء ہے۔ ارتقاء کس طرح ہورہا ہے۔ کائناتی سفر کس طرح طے کیا جارہا ہے۔ کائناتی ارتقاء براہ راست حواس سے متعلق ہے اور حواس کا تعلق خیالات سے ہے۔ خیالات انفارمیشن ہے، لیکن یہ سمجھنا ضروری ہے کہ خیالات (اطلاعات) کا کہیں نہ کہیں سورس ہے۔ مخلوق کی زندگی کے تمام اعمال وحرکات جو سفر کا ذریعہ ہیں روشنی ہے۔ ہم روشنی کے ذریعہ دیکھتے ہیں۔ روشنی کے ذریعے سنتے ہیں۔ روشنی کے ذریعے سمجھتے ہیں۔ روشنی کے ذریعے چھوتے ہیں۔ باالفاظ دیگر ہمارے تمام حواس روشنی ہیں اگر درمیان میں سے روشنی کو نکال دیا جائے تو حواس ختم ہوجائیں گے۔ روشنی کی بساط ٹوٹ جائے تو پوری زندگی بکھر جائے گی۔ بنیاد نہیں ہوگی تو عمارت بھی نہیں رہے گی۔ روشنیوں کے جال پر راستہ بنا ہوا ہے۔ روشنیوں کے تار تانے بانے کی طرح ہیں۔ تار ایک دوسرے سے اتنے قریب ہیں کہ ان کو الگ الگ نہیں دیکھا جاسکتا۔

ایک سفید کاغذ لے کر اس پر پینسل سے درخت کے نقش ونگار بنائیں۔ درخت کی تصویر کے خاکوں کے چاروں طرف رنگ بھردیں آپ کو کاغذ پر درخت نظر آئے گا اگر کاغذ کے اوپر سے رنگ مٹا دیا جائے اور کاغذ کو سفید کردیا جائے تو درخت نظر نہیں آئے گا۔ کاغذ پر روشنی ہے اور اس رنگ کے درمیان اسکیچ کائنات ہے۔ جس طرح کاغذ کے اوپر رنگ نے درخت کا احاطہ کیا ہوا ہے اسی طرح اللہ کے علم نے کائنات کا احاطہ کیا ہوا۔ جس طرح کاغذ کے اوپر درخت نظر آرہا ہے جب کہ وہ خلا ہے۔ اسی طرح کائنات کا ہر ذرہ خلا کی صورت میں اللہ کے علم میں ہے اور اللہ کا علم اللہ کا نور ہے۔ جس طرح کاغذ پر رنگ کی موجودگی میں دیکھنے والے کو رنگ نظر نہیں آتا ہے درخت نظر آتا ہے اسی طرح کائنات کی شکل وصورت نظر آتی ہے لیکن نور نظر نہیں آتا۔ صرف کائنات کا وہ خلا نظر آتا ہے جس خلا میں تصویر بنی ہوئی ہے اور ان خلائی تصویروں کے نام چاند سورج زمین آسمان پہاڑ سبزہ زار دریا وغیرہ ہیں۔ کاغذ کے چاروں طرف رنگ بھر دیے جائیں اور بیز میں ایسے نقش و نگار بنا دیے جائیں جو سمندر کی تصویر کشی کرتے ہوں تو دیکھنے والا برملا پکار اٹھے گا کہ یہ سمندر ہے بصورت دیگر تمام نوعیں اللہ کا نور ہیں۔

خطباتِ عظیمی

یہ تو مجھے معلوم نہیں کہ میرا نام کب اور کیوں رکھا گیا البتہ یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ دنیا میں کوئی بھی چیز بغیر نام کے نہیں ہے، نام دراصل کسی شئے کی شناخت کے لیے ضروری ہے، جس طرح دنیا میں لاکھوں کروڑوں چیزوں کے نام ہیں اور یہ نام ان چیزوں کی شناخت کراتے ہیں اسی طرح میرا نام بھی رکھا گیا۔ لاکھوں کروڑوں سال سے میں اسی نام سے جانا پہچانا جاتا ہوں۔ نام جس طرح انسانوں کی شناخت کے لیے مجبوری ہے اسی طرح پرندوں، چرندوں، درندوں، حشرات الارض اور درختوں کی شناخت کے لیے بھی مجبوری ہے۔

ایک جگہ بادام، انار، امرود، ناشپاتی، چیکو، سنگترہ، کیلا، آم اور لیچی پڑے ہوئے ہوں اور الگ الگ نام نہ ہوں تو ہم بادام کو بادام نہیں کہتے۔

جان نثار دوست ایک درخت

یہ حقیقت بھی سامنے ہے کہ جس طرح کبوتر کے انڈے سے کبوتر اور مرغی کے انڈے سے مرغی پیدا ہوتی ہے، بادام کے درخت پر بھی بادام لگتے ہیں۔ ایسا نہیں ہوتا کہ بادام کے درخت سے آم اور آم کے درخت پر امرود لگے ہوں۔ چوپائے اور دو پیروں پر چلنے والے افراد میں بھی نسلی سلسلہ تسلسل سے قائم ہے۔ دوپاؤں پر چلنے والے آدمی کے بچے دو ہی پیروں پر چلتے ہیں اور چار پیروں پر چلنے والے چوپائے کے بچے چار پیروں پر چلتے ہیں۔ دو پیروں پر چلنے والے آدمی کی جڑ اوپر ہوتی ہے جبکہ درختوں کی جڑیں نیچے زمین میں پھیلی ہوئی ہیں۔ درخت اور آدمی کا تجزیہ کیا جائے تو اس بات سے انکار کی مجال نہیں کہ آدمی ایک درخت ہے۔ درخت کی طرح نشوونما ہوتی ہے اور درخت کی طرح آدمی کی نسل چلتی ہے۔

میری کہانی کا آغاز یہ ہے کہ میں جنگل میں بے شمار درختوں کے ساتھ رہتا تھا۔ پیدا ہوا اور جوان ہوا۔ جوان ہونے کے بعد میری نسل شروع ہوئی۔

آدمی کی نسل تو ایک ایک کرکے پھیلتی ہے۔ مگر میری نسل کے بیج ایک وقت میں ہزاروں کی تعداد میں ہوتے ہیں۔ آدمی کے اندر ریڑھ کی ہڈی دراصل ایک تنا ہے جس پر آدمی کا سراپا قائم ہے اور درخت میں یہی ریڑھ کی ہڈی درخت کا تنا بن جاتی ہے۔ جوانی میں جب تناور ہوا تو سینکڑوں شاخوں پر لاکھوں پتے نکل آئے جیسے انسانوں کے چہرے اور جسم پر بال آجاتے ہیں اور پھر میری شاخوں پر پھل آگئے، پھل لگ گئے تو چڑیوں کے لئے غذا کا بندوبست ہوگیا۔ نہیں معلوم کہاں کہاں سے پرندے آتے اور میرے دسترخوان پر سے خوب سیر ہوکر کھاتے اور اڑ جاتے ہیں۔ ایک من موہنی چھوٹی چڑیا آئی اِدھر اُدھر پھدکی، چوں چوں بولی اور شاخ پر بیٹھ گئی اس نے خوب سیر ہوکر میرا پھل "گولری" کھایا اور پھر سے اڑ گئی۔ فضا میں میلوں میل اڑتی رہی۔ پھر اسے رفع حاجت کی ضرورت پیش آئی۔ فراغت کے بعد میرا ایک بیج زمین پر گرا تو شروع میں میرے ننھے سے بیج نے (Sperm) کا کام کیا۔ زمین نے اسے اپنی گود میں سمیٹ لیا۔ زمین کی گود میں خشخاس سے چھوٹے بیج میں حرارت وبرودت سے میرے اندر ایک نئی زندگی دوڑ گئی اور بالکل اس طرح جس طرح انسانوں میں نسلی سلسلے کا (Process) ہے۔

جیسے نطفہ جب رحم مادر میں داخل ہوتا ہے تو سیدھا ان نالیوں میں چلا جاتا ہے جو رحم کو داخلی راستے سے ملاتی ہیں۔ رحم کی نالیوں میں نطفہ مادہ جرثومی خلیہ سے مل کر ایک نیا خلیہ بناتا ہے، جسے عربی میں "عَلَقَۃ" اردو میں لوتھڑا اور انگریزی میں Zygote کہتے ہیں۔ اس خلیہ میں تمام جینیاتی معلومات ہوتی ہیں۔ آدھی جینیاتی معلومات مردانہ نطفہ سے اور آدھی معلومات مادہ جرثومی خلیہ سے حاصل ہوتی ہیں۔

"عَلَقَۃ" یا لوتھڑا اگلے چند دن ان نالیوں میں گزارتا ہے اور اس دوران مزید خلیوں میں تقسیم ہوتا رہتا ہے حتیٰ کہ ان خلیوں کی ایک گیند نما شکل (Blastocyst) بن جاتی ہے۔ عَلَقہ کی مزید تقسیم در تقسیم اس گیند کے اندر بھی ہوتی رہتی ہے۔ گیند کے اندرونی خلیے مل کر جنین (Embryo) بناتے ہیں۔ یہ جنین گویا ایک بے جان بچے کے جیسی چیز ہوتی ہے۔ یہی جنین آگے چل کر ایک بچہ بنتی ہے۔ گیند کے بیرونی حصے میں جمع ہوجانے والے خلیے ایسی چادروں یا پردوں کی صورت اختیار کرلیتے ہیں جو کہ جنین کی حفاظت کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ پانچویں دن یہ گیند یا (Blastocyst) نالیوں سے گزر کر رحم کے اندرونی حصے میں آجاتی ہیں اور چھٹے دن رحم کی اندرونی دیواریں اتنی مضبوط ہوجاتی ہیں جو بچے کو اپنے اندر رکھنے کے قابل ہوتی ہیں اور جنین کو ماں کے خون سے توانائی ملنا شروع ہوجاتی ہے۔ جنین کے اندر خلیوں کی تقسیم جاری و ساری رہتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ان کے اندر امتیازی صفات پیدا ہونا شروع ہوجاتی ہیں اور خلیے مخصوص شکلیں اختیار کرنے لگتے ہیں۔ جیسے کہ خون، گردے، نسیں اور رگیں وغیرہ۔ اس مرحلے میں بچے کے ابتدائی نقش و نگار بننا شروع ہوجاتے ہیں۔

شکم مادر میں بچہ بتدریج بڑھتا ہے۔ پہلے اس کا دماغ بنتا ہے۔ پھر ریڑھ کی ہڈی اور دل بننا شروع ہوتا ہے۔ اس کے بعد معدہ اور آنتیں بنتی ہیں۔ اس کے بعد آنکھوں اور کانوں کی ساخت شروع ہوتی ہے اور پھر نو مہینے میں مکمل شکل وصورت بن جاتی ہے۔

جس طرح آدمی ماں کے بطن سے پیدا ہوتا ہے میں نے بھی زمین کی کوکھ سے جنم لیا ہے لیکن فرق یہ تھا کہ جیسے آدمی کے بچے کو اس کی ماں سردی گرمی سے بچاؤ کیلئے کپڑے پہناتی ہے میرے پاس نہیں تھے۔ بھوک پیاس رفع کرنے کیلئے زمین کے سینے میں دودھ نہیں تھا۔ مجھے بھوک پیاس کا تقاضا پورا کرنے اور سردی گرمی سے حفاظت کے لیے خود ہی انتظام کرنا تھا۔ میں نے یہ بات جان لی تھی کہ درخت کی ماں صرف بیج پیدا کرنے تک ماں ہوتی ہے۔

پیدائش کے مراحل سے گزر کر درخت کو خود اپنے ایک پیر پر کھڑا ہونا پڑتا ہے۔

میں نے مردانہ وار نہیں درختانہ وار بارش، آندھی، طوفان کا مقابلہ کیا اور ایک درخت بن گیا۔ جس کے نیچے ایک دو دس بیس نہیں پچاس آدمی دھوپ کی تمازت سے بچنے کے لیے میرے سائے میں ٹھہرتے تھے، بیٹھتے تھے اور آرام کرتے تھے۔

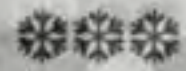
کبھی تو ایسا بھی ہوا ہے کہ میری چھتری کے نیچے براتیں آکر ٹھہریں...... دولھا کے روپ میں بھی اور عجیب اتفاق ہے کہ کبھی دلہن کے روپ میں، میں خوش تھا کہ میں اس لیے افضل ہوں کہ کوئی درخت کسی آدمی کے سائے میں نہیں رہتا۔

میں نے ابھی جوانی کی پوری بہاریں بھی نہ دیکھی تھیں کہ ایک مکروہ شکل آدمی آیا اور بغیر کسی قصور کے پے در پے کلہاڑی کے وار کیے میں بہت چیخا، بہت شور مچایا۔ میں نے کہا:

"اے میرے دوست آدمی! میں نے آندھیوں اور طوفانوں کا مقابلہ کرکے خود کو اس قابل بنایا ہے کہ تو اور تیری اولاد، میرے سائے میں رہے اور تو میرے خون، (جسے تو پانی کے برابر بھی نہیں سمجھتا) سے بنے پھل کھائے اور ان کے رس سے اپنی توانائی میں اضافہ کرے۔"

لیکن اس ظالم آدمی نے میری کسی التجا پر کان نہیں دھرا، میری کوئی بات نہیں سنی۔ میرے اندر کلہاڑی سے پڑنے والے گھاؤ میں سے رسنے والے خون سے وہ اتنا بھی متاثر نہیں ہوا کہ اس کی آنکھ سے ایک ہی آنسو ڈھلک پڑتا۔ وہ دیوانہ وار میرے وجود کو تیز دھار کلہاڑی سے زخمی کرتا رہا۔ یہاں تک کہ میں روتا بلکتا زمین پر گر گیا۔ آدم زاد نے اس پر بھی بس نہیں کیا میری بڑی بڑی شاخوں کو جو میرے جسم میں ہڈیوں کے قائم مقام تھیں اس بے رحم آدمی نے الگ الگ کرکے چولہے میں جھونک دیا اور مجھے خاکستر کردیا۔

"میری اولاد ابھی زندہ ہے۔ مجھے یقین ہے کہ وہ انسان سے انتقام نہیں لے گی اس لیے کہ انتقام جیسی بدہیئت اور مکروہ عادت تو آدمی ہی کو زیب دیتی ہے۔"

❊❊❊

میں ایک درخت ہوں۔ میرا مسکن جنگل ہے۔ جہاں درندے بھی رہتے ہیں۔ میں نے نہیں دیکھا کہ درندے نے کسی درندے کو پھاڑ کھایا ہو، کسی درندے نے کسی درندے کو قتل کردیا ہو۔ یہ بدنمائی آدم زاد کے ہی حصے میں آئی ہے کہ وہ اپنے بھائی آدم کو قتل کردیتا ہے۔ جب آدم خود اپنا قاتل بن گیا تو اس سے شکوہ شکایت کوئی کیا کرے...... اور کیوں کرے؟

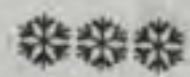
میرا کام خدمت ہے، محبت ہے، میرے بچے درخت اسی وصف کو قائم رکھیں گے۔ میں اپنے ایثار کی داستان سنا کر اپنے منہ میاں مٹھو بننا نہیں چاہتا اس لیے یہ زیب وستائش، تعریف وتوصیف اکڑ پھوں آدمی کو ہی زیب دیتی ہیں میرا ان باتوں سے کیا تعلق......؟

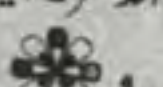
اے اشرف المخلوقات آدمی!

یاد رکھ!

محبت زندگی ہے،
انتقام عقوبت ہے۔
ظلم ہلاکت ہے،
حلم عافیت ہے،
قتل پاپ اور بزدلی ہے۔
معاف کردینا بہادری ہے۔
سر تسلیم خم کرنا عبادت ہے۔
ایثار و عاجزی عظمت ہے۔
اللہ کی مخلوق سے محبت کرنا رحمت ہے۔
اور
قانون قدرت سے انحراف بغاوت ہے۔

فقط
آدمیوں کا جاں نثار دوست
ایک درخت

❊❊❊

یہ مضمون قرآن حکیم کی درج ذیل آیتوں کی روشنی میں لکھا گیا ہے:

(سورۃ آل عمران۔ آیت 6)
(سورۃ المومنون۔ آیت 12 تا 14)
(سورۃ الاعراف۔ آیت 189)
(سورۃ الرعد۔ آیت 8)
(سورۃ الدھر۔ آیت 2 تا 3)

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اَخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔
روحانی ڈائجسٹ 1/7, D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

ہم آج کے جس ترقی یافتہ دور میں زندگی بسر کر رہے ہیں اس میں جہاں انسان نے مادی طور پر بہت زیادہ ترقی کی ہے وہاں شخصی اعتبار سے اس کے لیے کافی مسائل بھی پیدا ہوئے ہیں۔ ان مسائل کا دائرہ کار بہت وسیع ہے اور کہا جاسکتا ہے کہ آج کی مشینی زندگی سے انسانی زندگی کا ہر پہلو متاثر ہوا ہے۔

میں بھی آج کے دور کی بہت سی سہولتوں سے فیضیاب ہو رہا تھا مگر جسمانی اور ذہنی طور پر خود کو مکمل فٹ تصور نہیں کر رہا تھا۔ ایک دوست نے مشورہ دیا کہ عموماً ایسی کیفیت جسم میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں۔ تم بھی ناک کے ذریعے لمبے لمبے سانس لے کر منہ سے خارج کرو تو چند روز میں ہی تمہاری ذہنی اور جسمانی صحت بہتر ہو جائے گی۔ میں نے دوست کی باتوں پر عمل کیا تو مجھے لینے کے دینے پڑ گئے۔ مسئلہ یہ ہوا کہ میں نے چار پانچ دن لمبے لمبے سانسوں کی مشق کی تو ایک وہم سا ہو گیا کہ میرا دھیان ہر وقت سانس کی طرف رہتا ہے اور ذہن میں بیٹھ گیا کہ آدمی خود سانس لے تو سانس آتا ہے۔ اس خیال نے میری بھوک ختم کردی۔ نیند کی کمی میں مبتلا ہو گیا۔ زبردست ڈپریشن کا شکار رہتا۔ جب تک سکون آور ادویات استعمال نہ کرتا تو اس وقت تک دھیان سانس کی طرف رہتا۔ ادویات استعمال کرنے کے باوجود دو سے تین گھنٹے سکون سے گزرتے۔ جب تک میں اپنے آپ کو مصروف رکھتا سکون میں رہتا۔

مسلسل اس حالت میں رہنے اور سکون آور ادویات کی وجہ سے گھر سے نکلنا بہت کم کر دیا تھا۔ عجیب و غریب کیفیات رہنے لگیں۔ دل کی دھڑکن میں اچانک اضافہ ہو جاتا، ہتھیلیوں کا نم ہونا خیالات کی بے ترتیبی اور کسی بھی کام سے فرار ہونے کی خواہش بھی ہر دم رہتی۔ شک اس حد تک ذہن پر مسلط ہو گیا تھا کہ اگر ہاتھ دھوتا تو کئی کئی مرتبہ صابن سے ہاتھ دھونے کے باوجود یقین نہیں ہوتا کہ ہاتھ صاف ہو گئے ہیں، شک اور وہم سے عبادات بھی متاثر ہو رہی تھی۔ کئی کئی مرتبہ وضو کرنے کے باوجود مخمصے میں رہتا کہ وضو درست نہیں ہوا۔ لباس کے معاملات بھی کچھ اسی قسم کے چل رہے تھے، گھر میں نماز کا لباس دوسرا اور عام لباس دوسرا ہوتا۔ بیڈ یا کرسی پر نماز کے کپڑوں کے ساتھ بیٹھتا تو کوئی پاک صاف چادر بچھاتا۔

آہستہ آہستہ وہم اس قدر بڑھ گیا کہ غسل اور وضو میں ہی اتنا وقت صرف ہو جاتا کہ نمازیں قضا ہونے لگیں۔ ان تمام مسائل سے مجھ میں چڑ چڑا پن اور غصہ بھی سرایت کرتا جا رہا تھا۔

ایک روز دوستوں کے ہمراہ ایک مذہبی تقریب میں جانا ہوا۔ دوران تقریب نماز کا وقفہ ہوا۔ لوگ نماز کے لیے وضو کرنے لگے، میں بھی وضو کرنے لگا۔ وضو خانے میں وضو کی جگہ کم تھی اور وضو کے انتظار میں لوگ زیادہ تھے۔ میں کافی دیر تک ہاتھوں، پیروں اور منہ پر پانی ڈالتا رہا اور لوگ میرے اٹھنے کا انتظار کرتے رہے۔ آخر ایک بزرگ نے کہا "بیٹا دیر ہو رہی ہے اب آپ دوسروں کو بھی وضو کا موقع دیں۔"

میں نے کہا "انکل بس تھوڑی دیر اور۔"

میری اس حرکت کو بہت سے لوگ دیکھ رہے تھے۔ ان لوگوں میں ایک نفسیات اور روحانیت کے ماہر بزرگ بھی موجود تھے۔ نماز ختم کی تو انہوں نے مجھے اپنے پاس بلایا اور مجھ سے انتہائی محبت سے کہنے لگے:

برخوردار.....! وضو کے دوران میں نے آپ کو کچھ پریشان دیکھا تھا... دراصل اس تقریب کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ ہم ایک دوسرے کے کام آئیں۔ انہوں نے اپنا تعارف کروانے کے بعد کہا کہ اگر آپ کسی مشکل میں ہیں تو مجھ سے بیان کیجیے شاید میں آپ کی کچھ مدد کر سکوں۔

میں نے جھجکتے ہوئے کہا۔ نہیں انکل ایسی کوئی بات نہیں...

وہ شفقت سے بولے ..... دیکھیے! آپ بتانا نہیں چاہتے تو آپ کی مرضی۔

نہیں ایسا کچھ نہیں ہے۔

میں نے شرمندگی سے کہا۔ اچانک مجھے یوں محسوس ہوا کہ شاید یہ صاحب میری کچھ مدد کر پائیں۔ کیونکہ میں خود بھی ان تمام مسائل سے نکلنا چاہتا تھا۔

میں نے ان محترم بزرگ سے کہا کہ پروگرام کے بعد میں آپ کو اپنے مسائل کے بارے میں بتاؤں گا۔ اس پروگرام میں محبت، اخوت اور بھائی چارے کا درس دیا جا رہا ہے۔ آپ نے بھی اس کا ذکر کیا۔ شاید آپ میرے مسائل کا کوئی بہتر حل بتا سکیں۔

پروگرام کے اختتام پر میں ان صاحب سے ملا وہ بڑی اپنائیت سے ملے اور ہال میں لگی کرسی پر بیٹھتے ہوئے مجھے بھی بیٹھنے کو کہا اور کہنے لگے۔۔۔ اب تم اپنی کیفیات تسلی سے مجھے بتا سکتے ہو۔ ڈرنے اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

میں نے سانس کی مشق سے لے کر وہم اور شک تک کی تمام روداد انہیں سنائی۔ وہ کچھ دیر خاموش بیٹھے رہے پھر بولے "آپ نے سانس کی مشقوں کے بارے میں جو ذہن میں تصور بٹھایا ہے کہ لمبے اور گہرے سانس لینے سے مسائل جنم لے رہے ہیں، وہ درست نہیں۔ دراصل میری سمجھ میں جو بات آئی ہے وہ یہ ہے آپ شک اور وہم میں مبتلا ہیں۔ جس کی وجہ سے یکسوئی، اعتماد اور سکون سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔

شک تمام ذہنی اور جسمانی بیماریوں کی جڑ ہے۔ جہاں شک کی بنیاد پڑ جائے وہاں اعتماد ختم ہو جاتا ہے اور جہاں انسان میں اعتماد ہو تو پھر کسی شک کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔ شک جیسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا شخص ہر وقت کسی نہ کسی ذہنی الجھن میں مبتلا رہتا ہے اور اپنے دل کی تسلی کے لیے مختلف قسم کے حربے استعمال کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ مزید کئی الجھنوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ شک ہی وہم اور تشویش کو جنم دیتا ہے۔ وہم بھی ایک بہت بڑی نفسیاتی بیماری ہے، جس میں مبتلا شخص اپنے طور پر چیزوں کے معنی اخذ کرلیتا ہے جو کہ درحقیقت منفی یا غلط ہوتے ہیں۔ ایسی حالت میں انسانی ذہن اور اعصابی رابطوں میں بگاڑ کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جو کہ انسانی دماغ و جسم کے علاوہ دیگر شعبہ ہائے زندگی میں بھی نہایت بُرا اثر ڈالتی ہے۔

شک اور وہم سے ہی تشویش پیدا ہوتی ہے۔ کسی ایسی چیز کا خوف یا کسی ایسی بات کا خوف جو متوقع ہو اور فی الوقت موجود نہ ہو لیکن مستقبل میں اس کے ہونے کا امکان موجود ہو۔ تشویش کو ظاہر کرتا ہے۔ جب کوئی شخص تشویش میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کا اثر اس شخص کے پورے جسم پر پڑتا ہے۔ ایسے شخص کا دوران خون تیز ہو جاتا ہے، یا بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ ہمارا جسم ہم کو آنے والے خطرات کے مقابلے میں جدوجہد یا فرار کے لیے تیار کرتا ہے کیونکہ یہ خطرات ہمیں اپنے اندر سے آتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ لہٰذا بعض اوقات ایسی صورتحال ہمارے دماغ میں اعصابی رابطوں میں بگاڑ پیدا کر دیتی ہے جس کی وجہ سے ہماری سوچنے سمجھنے کی صلاحیت سلب ہو کر رہ جاتی ہے اور ہم سب کچھ چاہتے ہوئے بھی کچھ نہیں کر پاتے۔

اگر آپ شک اور وہم کو ذہن سے دور کرلیں تو بہت سے مسائل سے نجات پا سکتے ہیں۔ ذہنی خلفشار سے نجات اور یکسوئی حاصل کرنے کا میرے نزدیک بہتر طریقہ

مراقبہ ہے۔ مراقبہ ایک سادہ اور آسان سا طریقہ ہے۔ اسے ذہنی تنظیم کا نام بھی دیا جاسکتا ہے۔ اس میں آپ نے اپنی تمام توجہ اپنے ذہن پر مرکوز رکھنا ہوتی ہے تاکہ آپ کا ذہن اپنے مقصد سے ادھر ادھر نہ ہٹ سکے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ پندرہ منٹ کا مراقبہ آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ آپ کا بلڈ پریشر معمول پر لاتا ہے۔ اعصاب کو سکون بخشنے کے ساتھ ساتھ آپ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے تاکہ آپ روزمرہ کے دباؤ سے آزاد رہ کر زندگی کو بہتر بنا سکیں۔

بزرگ نے میرے مسائل پر تفصیل سے روشنی ڈالنے کے ساتھ ساتھ مراقبہ کی افادیت سے بھی آگاہ کیا۔ میں نے اُن سے پوچھا کہ کیا میں بھی باآسانی مراقبہ کر سکتا ہوں...؟ اس میں کوئی مشکل تو پیش نہیں آئے گی...؟

وہ مسکراتے ہوئے کہنے لگے۔ "جب آپ پہلی مرتبہ مراقبہ شروع کریں تو ممکن ہے کہ کچھ پریشانی کا سامنا کرنا پڑے مثلاً یکسوئی نہ ہونا، بے چینی و بیقراری وغیرہ مگر آہستہ آہستہ مراقبہ آپ کو پرسکون کردے گا اور ذہنی یکسوئی حاصل ہو جائے گی۔ ذہنی یکسوئی اعتماد میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔ اس طرح آپ کے مسائل مراقبہ کے ذریعے حل ہونا شروع ہو جائیں گے۔"

انہوں نے دوسرے روز ملنے کو کہا تاکہ مراقبہ کے بارے میں تفصیلی معلومات پر مبنی کتاب دے سکیں۔

دوسرے روز ان کے بتائے ہوئے ایڈریس پر پہنچ گیا۔

انہوں نے ایک مرتبہ پھر مراقبہ کی افادیت پر روشنی ڈالی اور ایک کتاب مجھے دیتے ہوئے بولے .... اس میں مراقبہ کا طریقہ اور اس کی افادیت کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ اس کا خوب اچھی طرح مطالعہ کرنا۔

ساتھ ہی کہنے لگے " انٹرنیٹ پر بھی تمہیں مراقبہ کی افادیت کے بارے میں بہت سی معلومات مل جائیں گی۔"

اُن کے پر اعتماد لہجے نے مجھ میں ہمت اور حوصلہ پیدا کیا۔ میں نے ان کی دی ہوئی کتاب کا بہت دلچسپی کے ساتھ مطالعہ کیا اور نیٹ پر بھی مراقبہ کی افادیت جانی....!

مجھے کچھ کچھ یقین آنے لگا تھا کہ شاید میرے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعے ممکن ہو۔ مراقبہ کا طریقہ ازبر کرکے، اسے شروع کردیا۔ پہلے روز آنکھیں بند کرتے ہی عجیب عجیب آوازیں آنے لگیں پھر یہ آوازیں تیز ہوتی چلی گئیں اور اس حد تک تیز ہوگئی کہ ذہن بے سکونی محسوس کرنے لگا۔ شور کی وجہ سے مراقبہ ختم کردیا۔ پھر کئی روز تک مراقبہ کے دوران کوئی خاص کیفیت نہ ہوئی۔

ایک روز مراقبہ کے دوران دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہوئی محسوس ہوئی۔ پھر سانس تیزی سے چلنے لگی، کچھ دیر بعد ایسا لگنے لگا کہ کمرے میں آکسیجن کم ہوگئی ہے اور سانس لینے میں دشواری ہورہی ہے، سخت حبس اور گھٹن محسوس ہورہی تھی۔

مراقبہ کی مشکلات کے پیش نظر میں نے فیصلہ کیا کہ ایک مرتبہ پھر انہی بزرگ سے ملاقات کی جائے۔ چنانچہ اُن سے فون پر ملاقات کا وقت لیا اور مقررہ وقت پر ان سے مل انہیں مراقبہ کے دوران درپیش مسائل سے آگاہ کیا۔ وہ بولے:

"آپ مراقبہ جاری رکھو یہ تمام پریشانیاں آہستہ آہستہ دور ہوجائیں گی۔ کوئی بھی کام شروع کرنے کے دوران مشکلات تو آتی ہی ہیں مگر ان مشکلات سے نکلنے کا واحد راستہ کام کی پرفیکشن میں پوشیدہ ہے۔

کام میں جتنی یکسوئی ہوگی اتنا ہی یہ بہتر انداز میں پایہ تکمیل کو پہنچے گا۔"

انہوں نے نیلی روشنی کا مراقبہ کرنے کی ہدایت کی۔ میں نے اُس رات نیلی روشنی کا مراقبہ کیا تو ہر طرف نیلے رنگ کی چیزیں دکھائی دے رہی تھی، پھول، کھیت، گھر، گھر کی چیزیں لوگوں کے لباس، گھر کے رنگ تمام چیزوں میں نیلا رنگ زیادہ نمایاں تھا۔

ایک روز صبح سے ہی بے سکونی محسوس ہورہی تھی۔ ڈپریشن اور جسم میں درد ہورہا تھا۔ بھوک میں کمی اور بے خوابی غالب آرہی تھی۔ رات کو عشاء کی نماز ادا کی اور کچھ دیر قرآن پاک کی تلاوت کی پھر مراقبہ کرنے بیٹھ گیا۔ مراقبہ کے دوران خود کو ایک گھنے جنگل میں پایا۔ ہر طرف لمبے اور گھنے درخت ہیں۔ ان درختوں کی وجہ سے سورج کی روشنی زمین تک نہیں پہنچ رہی تھی۔ میں ایک درخت کے نیچے بیٹھا تھا کہ تیز بھوک لگنے لگی۔ چاروں طرف نظر دوڑائی مگر کھانے کو کچھ دکھائی نہ دیا۔ کھانے کی تلاش میں آگے بڑھنے لگا۔ کافی دور چلنے کے باوجود کھانے کی کوئی چیز نہ ملی۔ زیادہ چلنے سے سانس پھولنے لگی۔ ایسا محسوس ہورہا تھا کہ جنگل میں آکسیجن کی کمی واقع ہوگئی ہے۔ آہستہ آہستہ دم گھٹنے لگا۔ بے ہوشی طاری ہونے لگی۔ اچانک سفید لباس میں سامنے سے ایک شخص آتا دکھائی دیا۔ اس گھنے جنگل میں جیتے جاگتے شخص کو دیکھ کر حیرت ہوئی۔ اس کے ہاتھ میں ایک ٹرے تھی۔ اس شخص نے قریب آکر سلام کیا اور ٹرے میرے آگے کردی۔ ٹرے میں نیلے، لال، سبز، گلابی رنگ کے پھل تھے۔ میں جلدی جلدی پھل کھانے لگا۔ پھل کھاتے ہی جسم میں توانائی محسوس ہونے لگی۔ اس شخص نے ایک انتہائی خوش ذائقہ مشروب بھی مجھے پلایا۔

کھانا کھانے اور مشروب پینے کے بعد جسم میں توانائی محسوس ہونے لگی۔ سانس لینے میں دشواری کی شکایت دور ہوگئی تھی۔

اس سے ملتی جلتی دیگر کیفیات کے ساتھ میں نے مراقبہ جاری رکھا۔

مسلسل مراقبہ کرنے سے میرے اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ سانس کی پرابلم بھی بہتر ہوئی ہے۔ شک اور وہم میں کمی آئی ہے۔ ہر کام یکسوئی سے کرنے لگا ہوں۔ ایک خاص بات مراقبہ کے دوران یہ ہوئی ہے کہ عبادت میں سکون محسوس ہونے لگا ہے۔

ان بزرگ سے اب بھی رابطہ رہتا ہے۔ وہ میرے مسائل حل ہونے سے بہت خوش ہیں۔

✹

طلاق بچوں کی تعلیمی اور معاشرتی صلاحیتوں پر اثر ڈالتی ہے، ماہرین

امریکہ میں ویسکونسن یونیورسٹی میں کی جانے والی ایک تحقیق کے بعد یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ ایسے بچے جن کے والدین آپس میں علیحدگی اختیار کرلیتے ہیں، وہ اپنے تعلیمی میدان میں اپنے ساتھیوں سے پیچھے رہ جاتے ہیں اور معاشرتی طور پر بھی ان کی زندگی پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایسے بچے جو والدین کے آپس میں علیحدگی کا سامنا کرچکے ہیں وہ اکٹھے رہنے والے ماں باپ کے بچوں کی نسبت زیادہ ذہنی دباؤ اور پریشانی کا شکار ہوتے ہیں جو کہ ان کے تعلیمی میدان میں ان کے ساتھیوں سے پیچھے رہ جانے کی ایک اہم وجہ ہے۔ اس طرح کے حالات کی وجہ سے بچے نہایت کم عمری میں ہی کافی جھگڑالو ہو جاتے ہیں جس کی وجہ ان کے ماں باپ کے آپس کے جھگڑے ہوتے ہیں۔

خواب کے ذریعہ علاج کرنے والا، مغرب کا روحانی معالج

جس نے مغربی سائنسدانوں، محققین اور طبیبوں کو انسان کی باطنی صلاحیتوں پر سوچنے پر مجبور کردیا....

اکتوبر 1940ء کی ٹھنڈی اور خشک سہ پہر کو تقریباً چار بجے کا وقت ہو گا۔ پرائیویٹ ہسپتال میں ایک جوڑا اپنے بچی کو لیے داخل ہوا، دونوں میاں بیوی انتہائی حواس باختہ تھے۔ ماں نے جگر گوشے کو کپڑوں میں لپیٹ کر سینے سے لگایا ہوا تھا۔ باپ سیدھا ریسپشن کی طرف دوڑا۔ باپ کے چہرے پر پریشانی نمایاں تھی اور ماں کے چہرے پر دکھ جس نے آنکھوں کے راستے بہہ نکلنے کا راستہ دیکھ لیا۔

چند لمحوں میں ڈاکٹروں کا ایک گروپ وہاں آموجود ہوا اور فوراً بچی کو او پی ڈی بیڈ پر لٹا دیا، بچی کے باپ اپنی بیوی کو تسلی دینے لگا... او پی ڈی کے اس چھوٹے کمرے میں ڈاکٹروں کے گرد وہ بچی کی کرب ناک چیخیں گونج رہی تھیں۔ ماں باپ او پی ڈی کے باہر ویٹنگ روم میں پریشان کھڑے تھے۔

ایک برس کی معصوم بچی کچھ گھنٹہ پہلے اُبلتے ہوئے پانی کے ٹب میں گر جانے کی سبب پوری طرح جھلس گئی تھی۔ پیشانی سے پاؤں کے انگوٹھے تک اس کے جسم کی کھال کی تقریباً پچاس فیصد سطح اس حادثہ سے متاثر ہوئی تھی۔ ڈاکٹر اس کی زندگی سے ناامید تھے، ان کا کہنا تھا کہ ایک برس کمسن بچی کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے اور کیمیکلز اور اینٹی سیپٹک ادویات کا ری ایکشن اس کو کافی نقصان پہنچا سکتا ہے، اگر ٹریٹمنٹ شروع کیا گیا تو اس کمسن بچی کے بچنے کی امید بہت کم ہے اور اگر وہ بچ بھی گئی تو اس کا چہرہ اور جسم کی کھال اسی طرح جھلسی رہے گی اور ہو سکتا ہے کہ یہ اپنی آنکھوں کی بینائی سے بھی محروم ہو جائے۔

ڈاکٹروں کا ناامید جواب سن کر بچی کے والدین کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھانے لگا، وہ اپنے قدموں پر مزید بوجھ نہ ڈال پائے اور ویٹنگ روم کے بنچ پر بیٹھ کر رونے لگے۔ ویٹنگ لاؤنج کے ایک خاموش کونے میں بیٹھے ایک صاحب جو کافی دیر سے یہ سب منظر دیکھ رہے ان کے پاس آئے، اور ان سے کہا کہ میں ایک شخص کو جانتا ہوں جو آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اس کا نام ایڈ گر ہے۔

ڈوبتے کو تنکے کا سہارا کافی ہوتا ہے، ان والدین کو امید کی نئی کرن نظر آئی، ان کی رضامندی پر ان صاحب نے ریسپشن پر جا کر ٹیلیفون پر نمبر گھمایا اور ساری تفصیل سے آگاہ کر کے مدد کی درخواست کی اور ریسیور رکھ دیا۔

بچی کے والدین اور ڈاکٹروں کو اب اس ٹیلیفون کا انتظار تھا... بچی کے والدین ہسپتال میں کمرہ سے باہر لکڑی کی ایک بینچ پر سر جھکائے دعاؤں میں مشغول تھے۔ اس ہسپتال سے آٹھ سو میل دور وہ شخص ایڈ گر اس بچی کی مدد کے لیے تیاری میں مصروف ہو گیا۔

> لوگ اس کے پاس اپنے مسائل لے کر آتے اور وہ خواب میں جا کر اس مسائل کا حل معلوم کر لیتا تھا.... جس مرض کے علاج میں میڈیکل ڈاکٹر ناکام رہ جاتے.... وہ نہ صرف یہ کہ ان مریضوں کا مرض دریافت کر لیتا، بلکہ اس لاعلاج مریض کا علاج بھی کر ڈالتا.... اس نے روحانی علاج کے ساتھ ساتھ، ماضی اور مستقبل کے واقعات کی نشاندہی بھی کی۔ خوابوں کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج اور انسان کے لطیف باطنی وجود اور اورا پر بھی سائنسدانوں کی توجہ مبذول کرائی....

ایڈگر کیسی Edgar Cayce

وہ تھوڑی دیر پہلے ہی سو کر اُٹھا تھا مگر اب وہ خود کو دوبارہ "خواب آور نیند" کے لیے تیار کر رہا تھا تاکہ اپنے اعلیٰ حسی ادراک اور روحانی صلاحیتوں کے ذریعہ اپنے مریض تک پہنچ سکے۔ ایڈگر اپنے مریض سے لاعلم تھا اسے صرف اسپتال کا پتہ معلوم تھا۔

ایڈگر اس عمل کے لیے ایک آرام دہ بستر پر بیٹھ گیا پھر اس نے اپنے جوتے ڈھیلے کیے، پھر نیم دراز حالت میں لیٹ گیا۔ اس کی بیوی جو اس کے اس کام میں اس کی مدد کرتی رہتی تھی، اس کے سامنے بیٹھی تھی۔ ایڈگر نے اپنے ہاتھ پیشانی پر رکھے اور آنکھیں بند کرلیں اس کی سانسیں آہستہ آہستہ گہری ہوتی چلی گئیں۔ وہ قیلولہ کے انداز میں نیم دراز تھا۔ جب ایڈگر خود کو نیند کے اس دوانیے پر لے آیا جب اس کی پتلیاں حرکت کرنے لگیں تو قریب کھڑی اس کی بیوی نے بلند آواز میں ہسپتال کا پتہ دُہرایا اور کہا

"مریض کی حالت دیکھ کر اس کے علاج کا مشورہ دو"... ایڈگر کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد اجنبی آواز میں بڑبڑایا اور پھر کئی مرتبہ ہسپتال کے پتہ کو دُہراتا رہا۔ کچھ لمحہ خاموشی رہی پھر ایڈگر نے ایک بھرپور کھنکار کے ساتھ اپنے گلہ کو صاف کیا اور پھر جاگتی ہوئی آواز میں گویا ہوا۔ "ہاں وہ بچی میرے سامنے لیٹی ہے"... "اس کی حالت خطرہ میں ہے"... "اس کی آنکھیں اس حادثہ سے متاثر نہیں ہیں، البتہ اس کے پپوٹے ضرور متاثر ہوئے ہیں..." ایڈگر آہستہ آہستہ مریضہ بچی کی طبی حالت کی منظر کشی کرتا رہا، پھر اس نے مریضہ کے جسم کی جھلسی ہوئی کھال کی شفا کے لیے دوائیں تجویز کرنی شروع کیں اس نے کہا "کھال کی صفائی کے لئے فلاں محلول میں فلاں اجزاء ڈال کر استعمال کرو"... یہ کہہ کر وہ کچھ دیر خاموش ہوا پھر بولا "فلاں تیل زخموں کے نشان اور کھال کی درستی کے لیے بہتر رہیں گے۔"

ایڈگر کی بیوی اس کی دی گئی ہدایت مسلسل نوٹ کر رہی تھی، وہ کچھ لمحے خاموش رہ کر پھر بلند آواز سے بولا۔

"طبی ماہرین کی ہدایت کے مطابق مختلف وقفوں سے فلاں دوائیں استعمال کرو کیونکہ اکثر حصوں کی کھال مردہ ہوچکی ہے اور جسم کا نظام عمل بھی متاثر ہوا ہے۔"

"زخموں کے درد سے چھٹکارہ کا کوئی طریقہ"...

اس کی بیوی نے سوال کیا۔

"ان دواؤں کے استعمال کے بعد درد خود بہ خود ختم ہوجائے گا"... ایڈگر آہستہ سے بولا،

بیوی نے مزید سوالات سے اجتناب کیا، اور اس نے دوڑ کر یہ تفصیل اسپتال کے ڈاکٹروں کو بتائی.... تھوڑی

دیر میں ایڈگر بھی اپنی خوابیدہ نیند سے بیدار ہوگیا۔

ڈاکٹروں نے ایڈگر کے نسخہ کے مطابق جلی ہوئی بچی کا علاج شروع کیا اور اس سے نہایت عمدہ نتیجہ نکلا۔ بچی خطرے سے باہر آگئی لیکن اس کی جلد بُری طرح خراب ہوچکی تھی۔ بارہ دن بعد ایک بار پھر خواب کے ذریعہ ایڈگر نے مزید دوائیں تجویز کیں۔ ڈاکٹر اس کے نسخہ کے مطابق عمل کرتے رہے، بالآخر بچی مکمل طور پر صحت یاب ہوگئی۔

جب یہ لڑکی تین برس کی ہوئی تو اس کے والدین نے ایک بار پھر ایڈگر سے رابطہ کیا کیونکہ اس کے بازوؤں پر باقی رہ جانے والے زخموں کے نشان اب بھی واضح تھے ایڈگر نے ایک مرتبہ پھر خواب کے ذریعہ آٹھ سو میل دور رہ کر ایک اور نسخہ تجویز کیا۔

یہ نسخہ جات اتفاقاً ایڈگر کی ایجاد ثابت ہوئے اور بعد میں مختلف کیفیات میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیے جانے لگے۔ اس بچی کے لیے کیے جانے والے علاج اور اس کے سودمند نتائج نے دنیا کو ورطۂ حیرت میں ڈال دیا اور ایڈگر شہرت کی بلندیوں پر پہنچ گیا۔

ایڈگر کیسی کو ورجینیا کے کرشماتی انسان کی حیثیت سے پکارا جاتا ہے۔ حقیقتاً وہ ایک اعلیٰ ترین ماورائے حواس ادراک کا مالک تھا۔ ایڈگر کا کارنامہ یہ تھا کہ وہ اپنی غیر معمولی بصیرت کے ذریعہ لوگوں کی بیماری کے اسباب کا پتہ لگالیتا تھا اور ان کا علاج بھی بتادیتا تھا۔ وہ ناصرف ماضی پر گہری نظر رکھتا تھا بلکہ اکثر مستقبل کے واقعات کی بھی پہلے سے نشاندہی کردیتا تھا۔ اس کی تمام پیشن گوئیاں ہوبہو سچ ثابت ہوئیں۔ قدیم تہذیبوں، خواب کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج پر بھی اس نے کئی تجرباتی کام کیے۔

وہ دور دراز بیٹھے بعض لوگوں کے متعلق صحیح صحیح بتادیتا تھا۔ حتّٰی کہ ان لوگوں سے بھی اپنی ملاقات کا ذکر کرتا تھا

ایڈگر کیسی کی فاؤنڈیشن، یونیورسٹی اور اسپتال

جو اس دنیا سے رخصت ہوچکے ہیں۔

ایڈگر اٹھارہ مارچ 1877ء میں امریکی ریاست کنٹکی کے ایک دور اُفتادہ قصبہ ہاپکسن وائل میں ایک کاشتکار گھر پیدا ہوا تو کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ یہ نومولود مستقبل کی ایک غیر معمولی اور اہم شخصیت ثابت ہوگا۔ اس بچے کا نام ایڈگر کیسی رکھا گیا۔

ایڈگر بچپن سے ہی تنہائی پسند اور اپنے آپ میں مگن رہتا تھا، یہ عادت اس کے ماں باپ کے لئے ایک پریشان کن مسئلہ بنی ہوئی تھی، کئی مرتبہ اسے اکیلے میں ایسی حرکات کرتے ہوئے دیکھا گیا جیسے وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل رہا ہو۔ اس کی باتوں کی آواز بھی سنائی دیتی اور جب اس سے پوچھا جاتا کہ وہ کس سے باتیں کررہا تھا تو وہ ایک طرف اشارہ کرتے ہوئے جواب دیتا کہ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہا تھا لیکن اس کے ان نادیدہ دوستوں کو کبھی نہیں دیکھا گیا، ایڈگر جب اپنے مرحوم دادا سے ملاقات کے واقعات سناتا تو لوگ متوحش نگاہوں سے اس کی طرف دیکھنے لگتے۔

ایڈگر اسکول میں وہ اپنی کلاس میں سب سے زیادہ نااہل لڑکا سمجھا جاتا تھا لیکن اس کا باپ یہ جان کر پریشان ہوگیا کہ وہ جو سبق اسکول میں نہیں پڑھ سکتا تھا گھر میں فرفر پڑھنے لگتا۔ ناصرف یہ بلکہ گھر میں ایڈگر کتاب کے وہ اسباق بھی پڑھ لیتا جو ابھی اسکول میں نہیں پڑھائے گئے تھے۔ اس کے بارے میں ایک اور حیرت انگیز انکشاف یہ ہوا کہ جس لفظ کے اسپیلنگ اسے نہ آتے وہ کتاب دیکھنے کی بجائے چند منٹ اونگھ لیتا اور بیدار ہونے کے بعد لفظ کے ٹھیک ہجے بتادیتا۔

ایک مرتبہ اسکول میں کھیلتے کھیلتے ایڈگر پشت کے بل گرا جس سے اس کی ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ لگ گئی۔ کھیل کے ہنگاموں میں کوئی اس کی طرف توجہ نہ دے سکا۔ ایڈگر جب گھر پہنچا تو تکلیف سے نڈھال ہوا جارہا تھا۔ ماں پریشان تھی کہ کیا کرے کہ ایڈگر پر بے ہوشی طاری ہوگئی، بے ہوشی کے دوران اس کے ہونٹوں کو جنبش ہوئی اور واضح طور پر اس کی آواز سنائی دینے لگی، ایڈگر نے بے ہوشی کے دوران ناصرف چوٹ کی جگہ کی نشاندہی کی بلکہ ان جڑی بوٹیوں کا نام بھی بتادیا جن سے وہ مخصوص مرہم تیار کیا جاسکتا تھا۔ ایڈگر کا باپ بچپن سے ایڈگر کی اس صلاحیت سے آگاہ تھا چنانچہ اس نے فوراً ہی جڑی بوٹیوں سے مرہم تیار کرکے چوٹ کی جگہ پر لگادیا۔ اس کے کچھ ہی دیر بعد ایڈگر ہوش میں آگیا، اس کا درد رفع ہوچکا تھا اور اب اسے کوئی تکلیف نہیں تھی۔

کچھ عرصہ بعد ایڈگر کے والدین فارم سے شہر منتقل ہوگئے۔ یہاں تھوڑی سی جستجو کے بعد ایڈگر کو بھی ایک بک اسٹور پر کام مل گیا جہاں تنخواہ تو برائے نام تھی لیکن اسے کتابوں کے مطالعے کا موقع مل رہا تھا۔ ساتھ ساتھ وہ قصبے کے ایک فوٹو گرافر کے ہاں معمولی سی تنخواہ پر ملازم ہوگیا۔ انہی دنوں اس کی ملاقات قصبہ کے ایک ڈاکٹر لیون سے ہوئی۔ لیون درحقیقت کوئی باقاعدہ ڈاکٹر نہیں تھا اسے ہپناٹزم کا شوق بھی تھا اور خط وکتابت سے ڈاکٹری سکھانے والے ایک ادارے میں داخلہ بھی لے رکھا تھا، اس نے ایڈگر کی صلاحیتوں کو استعمال کرنے کے لیے تجربات کیے،ڈاکٹر لیون جانتا تھا کہ تنویمی کیفیت میں مریض خود بھی اپنا علاج تجویز کرسکتے ہیں۔ اس کا یہ طریقہ کامیاب رہا اور ایڈگر نے تنویمی کیفیت کے دوران ناصرف کئی مریضوں کا علاج کے مرض کی تشخیص کردی بلکہ علاج کے لیے نسخہ بھی تجویز کردیا۔ لیون نے ایڈگر کو مشورہ دیا کہ اگر وہ پسند کرے تو اس طریقے سے ایسے مریضوں کا علاج کیا جاسکتا ہے جنہیں ڈاکٹر جواب دے چکے ہوں۔

پورے قصبے میں اب اس کی اس پراسرار قوت کا تذکرہ ہورہا تھا۔ لیون کے ساتھ مل کر کام کرنے سے پہلے اس نے واضح کردیا کہ وہ اس کام کے لیے کسی سے پیسے نہیں لے گا۔ اس کی خدمات بلا معاوضہ ہوں گی۔ البتہ لیون اپنے لئے بہت معمولی معاوضہ وصول کرسکتا ہے۔ لیون نے اس عمل کو ریڈنگ کا نام دیا تھا اور اس کے لیے ایک دفتر بھی قائم کرلیا تھا۔ ایڈگر اپنے فوٹو اسٹوڈیو سے دن میں دو مرتبہ اس دفتر میں پہنچ جاتا اور لیون اسے ٹرانس میں لے کر مختلف مریضوں کے بارے میں ریڈنگ کرلیتا۔ ڈاکٹر اسے فراڈ سمجھ رہے تھے۔ انہوں نے آزمانے کی خاطر اپنے مریضوں کے لئے ریڈنگ حاصل کی مگر اسے غلط ثابت نہ کرسکے۔

ایک روز ایک مرد اور ایک عورت اپنی کم سن بچی کو لے کر آئے، بچی کی حالت بہت ابتر تھی۔ متعدد ایکسرے لینے کے بعد بھی ڈاکٹر یہ معلوم نہیں کرسکے تھے کہ اسے کیا تکلیف تھی۔ ایڈگر کی ریڈنگ سے یہ انکشاف ہوا کہ بچی نے نائلون کا ایک بٹن نگل لیا تھا، جو اس کی آنت میں پھنس گیا تھا۔ نائلون کا یہ بٹن ایکسرے میں کسی وجہ سے نہیں آسکا تھا۔ ایڈگر کے انکشاف کے بعد آپریشن کے ذریعہ بٹن نکال کر بچی کی جان بچالی گئی۔

ایک روز لیون نے بتایا کہ واشنگٹن کے ایک آدمی کی بیوی جو اسپتال میں داخل ہے، بہت ابتر حالت میں ہے، ڈاکٹروں نے معذوری کا اظہار کردیا ہے۔ اس آدمی نے ٹیلیگرام کے ذریعہ اپنی بیوی کا علاج دریافت کیا ہے۔

ایڈگر اس جگہ زمین پر لیٹ گیا اور تنویمی کیفیت میں بتانے لگا کہ چند روز پہلے اس عورت کا آپریشن ہوا تھا اور اب اندرونی ٹانکے کھل جانے کے باعث خون جاری ہوگیا ہے، اگر یہ خون بند کردیا جائے تو اس کی جان بچ سکتی ہے، اس نے زخم میں اس جگہ کی بھی نشاندہی کردی جہاں سے ٹانکے کھل گئے تھے۔ لیون نے فوراً ہی شہر پہنچ کر اس شخص کو ٹیلیگرام دے دیا لیکن دوسرے روز اسے جواب ملا کہ اس کا ٹیلیگرام ملنے سے ایک گھنٹہ قبل اس عورت کا انتقال ہوگیا تھا۔ ڈاکٹر نے بھی موت کی یہی وجہ بتائی تھی جس کا انکشاف ایڈگر نے کیا تھا۔

ڈیٹرک نامی ایک شخص کی بیٹی کو تین سال کی عمر میں اسہال کی بیماری لاحق ہوگئی تھی جس کے بعد اس کی ذہنی نشوونما رک گئی، اُس وقت لڑکی اگرچہ دس سال کی تھی لیکن اس کا ذہن تین سال کی عمر سے آگے نہیں بڑھ سکا تھا، ڈیٹرک کی موجودگی میں ایڈگر نے ٹرانس کی کیفیت میں بتایا کہ اس بیماری کے دوران لڑکی گھوڑا گاڑی کے پائیدان سے گر گئی تھی جس سے اس کی ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ سرک گیا۔ لڑکی کی ذہنی نشوونما روکنے میں اس کا بڑا دخل تھا اگر یہ مہرہ درست جگہ بٹھادیا جائے تو لڑکی ٹھیک ہوجائے گی۔ ایڈگر کے بیدار ہوتے ہی ڈیٹرک نے اس کے ہاتھ چوم لئے کیونکہ لڑکی کے گھوڑا گاڑی سے گرنے کا واقعہ انہوں نے کسی کو نہیں بتایا تھا جبکہ ایڈگر نے پوری تفصیل دہرادی تھی۔ آپریشن سے ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ ٹھیک ہونے کے چند ہی روز بعد لڑکی میں نمایاں تبدیلیاں نظر آنے لگیں اور کچھ عرصہ میں وہ ذہنی طور پر بھی مکمل تندرست ہوگئی۔ اب تو شہر کے تمام ڈاکٹر اب پیچیدہ کیسز میں ایڈگر کی خدمات سے فائدہ اٹھانے لگے اس مقصد کے لیے ایڈگر کی فوٹو گرافی کی دکان کے ساتھ ایک کمرہ مخصوص کردیا گیا تھا۔

ایڈگر کا اپنا بیٹا ہیوگ لائن بیمار ہوگیا۔ اس لڑکے نے فوٹو گرافری کے ایک کیمیکل کو آگ لگادی تھی جس کی چمک سے اس کی آنکھوں میں بینائی زائل ہوگئی تھی۔ ایک آنکھ کی پتلی کی اوپر کی جھلی جھلس گئی تھی اور تمام ڈاکٹروں کی متفقہ رائے تھی کہ یہ آنکھ نکال دی جائے وگرنہ اس کی وجہ سے دوسری نازک نسیں بھی متاثر ہونگی۔ لیکن ایڈگر نے انہیں ایسا کرنے سے روک دیا اور اپنے مخصوص علم کے ذریعہ اس کا علاج شروع کردیا۔ اس کے مطابق ہیوگ لائن کو پندرہ روز تک تاریک کمرے میں رکھا جاتا اور دن میں دو مرتبہ ایک مخصوص محلول سے تر کی ہوئی کپڑے کی پٹی اس کی آنکھوں پر باندھی جاتی۔ ڈاکٹروں کو یقین تھا کہ یہ ایک لاحاصل کوشش تھی مگر وہ اس کی ہدایات پر عمل کرتے رہے اور پندرہ روز بعد جب آخری پٹی کھلی تو وہ یہ جان کر انگشت بدنداں رہ گئے کہ ہیوگ لائن کی بینائی بحال ہوچکی تھی۔

ایک مرتبہ میڈیکل اسکول کی ایک لڑکی نے ایڈگر سے سوال کیا کہ اس کے باپ کی تجوری سے پراسرار طور پر رقوم غائب ہورہی ہیں لیکن چور کا کچھ پتہ نہیں چلتا۔ ایڈگر نے چور کا نام اور حلیہ تک بتادیا جو لڑکی کے باپ کا ملازم تھا اس نے فوراً ہی اپنے جرم کا اعتراف کرلیا.....!

ایک مرتبہ ایڈگر کی ایک پرانے دوست سے ملاقات ہوئی جو حال ہی میں کینیڈا سے آیا تھا، اس نے بتایا کہ کینیڈا میں قتل کا ایک کیس پولیس کے لیے ایک معمہ بنا

ہوا ہے اس کے بیان کے مطابق دو دولتمند بہنیں ایک ہی مکان میں رہائش پذیر تھیں کہ ایک بہن کو پُراسرار طور پر قتل کر دیا گیا۔ دوسری بہن کے بیان کے مطابق وہ فائر کی آواز سن کر اپنے کمرے سے نکلی تو اس کی بہن خون میں لت پت پڑی تھی اور ایک سایہ دوڑتا ہوا کھڑکی سے باہر کود گیا تھا۔ آلۂ قتل یا قاتل کا آج تک کوئی پتہ نہیں چل سکا۔ اس دوست کی درخواست پر ایڈگر نے ریڈنگ کے دوران یہ انکشاف کیا کہ اس عورت کو دولت کے لالچ میں خود اس کی بہن نے قتل کیا تھا اور پستول مکان کے دائیں طرف گٹر میں پھینک دیا تھا۔ جو اب بھی وہاں موجود ہے۔ ایڈگر نے پستول کا نمبر تک بتادیا۔

کینیڈا پولیس کو اطلاع دی گئی تو یہ سب کچھ درست ثابت ہوا۔ وہ اپنے قصبہ بولنگ گرین واپس آگیا جہاں اس کے ایک سراغرساں دوست نے اس سے رابطہ قائم کیا۔ اسے ایک ایسے شخص کی تلاش تھی جو نیویارک کے ایک تاجر کے گھر سے لاکھوں ڈالر کی مالیت کے بانڈز چرا کر فرار ہو گیا تھا۔ ایڈگر نے اپنی ریڈنگ میں یہ انکشاف کیا کہ یہ بانڈ کسی آدمی نے نہیں ایک عورت نے چرائے تھے سراغرساں نے فون پر نیویارک کے تاجر سے رابطہ قائم کیا تو انکشاف ہوا کہ وہ عورت اس تاجر کی بیوی تھی جو اسے دھوکہ دے کر فرار ہو گئی تھی۔

دیکھتے ہی دیکھتے پورے ملک میں شہ سرخیوں کے ساتھ ایڈگر کے بارے میں خبریں شائع ہونے لگیں۔ ایڈگر کی شہرت کا دور اب شروع ہوا تھا۔

اب ایڈگر نے اپنے قصبہ ایک معروف ڈاکٹر کیچم کے ساتھ مل کر خدمتِ خلق کے تحت ایک اسپتال کا قیام عزم کیا جس کا مقصد مستحق لوگوں کی مدد کرنا تھا جو ڈاکٹروں کی بھاری فیس ادا کرنے کے قابل نہیں تھے۔ قومی سطح پر ایک کمیٹی تشکیل دی گئی اور اسپتال کی تعمیر کے سلسلہ میں ابتدائی تیاریاں شروع کر دی گئیں۔ دوستوں کے تعاون سے ایڈگر کے اسپتال کا خواب پورا ہو گیا اور وہ پوری تندہی سے اپنے مقصدِ حیات کی تکمیل میں لگ گیا۔

کہا جاتا ہے کہ ایڈگر نے علاج معالجہ کے علاوہ عالمی حالات، سیاست، سائنس اور تاریخی حقائق کی بھی پیشگوئیاں بھی کیں جو بعد میں سچ ثابت ہوئیں۔ ایڈگر نے اوراء اور کلر تھراپی پر بھی تجرباتی کام کیا اور اس عمل میں بھی اس نے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔

ایڈگر کی روحانی صلاحیتیں ہزاروں لوگوں کی مدد کے لئے نہایت کارآمد رہیں مگر بہت سے لوگ اس کی زندگی میں مختلف راستوں سے اس کے لئے مشکلات کا سبب بھی بنتے رہے۔ 1945ء میں ایڈگر شدید بیمار ہو گیا اور وہ بڑی خاموشی سے اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔

ہم جس دور میں سانس لے رہے ہیں وہاں لوگ مافوق الفطرت عوامل سے متعلق سائنسی ثبوت چاہتے ہیں اور عقلی اور سائنسی دلائل کے بغیر روحانی اور ماورائے حواس ادراک کے غیر معمولی کارناموں کو تسلیم کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ ایسے بیشتر سوالات "ایڈگر" کے عہد میں بھی اُٹھے۔ اس نے حواس خمسہ کے عقب میں چھپے ماورائے حواس ادراک کا جو مظاہرہ کیا، اس نے پوری دنیا کو ورطہ حیرت میں ڈال دیا تھا۔

امریکہ کے ساحلی مقام ورجینیا بیچ پر آج بھی ایڈگر کیسی کا قائم کردہ ادارہ اے آر ای فاؤنڈیشن، اسپتال، لائبریری اور یونیورسٹی موجود ہیں، جہاں انسان کی باطنی صلاحیتوں، خواب، رنگ و روشنی سے علاج، اوراء اور دیگر ماورائی علوم پر تحقیق کی جاتی ہے۔ اس ادارہ کے زیر اہتمام ایڈگر کیسی کے علوم پر سینکڑوں کتب شایع ہو چکی ہیں جس سے لوگ خاطر خواہ فوائد حاصل کر رہے ہیں۔

❊

نفرتوں کے سمندر میں محبت کی کنکریاں

مہمان کالم

ظہیر اختر بیدری

مسلم دنیا کے ایک معتبر دانشور شیخ سعدیؒ سے کسی نے پوچھا حضرت کیا آپ دنیا میں کسی سے نفرت کرتے ہیں..؟

سعدیؒ نے مختصر جواب دیا، "نہیں"

سوال کرنے والے نے دوسرا سوال کیا، کیا آپ ان سے بھی نفرت نہیں کرتے جو آپ سے اختلاف رکھتے ہیں...؟ سعدیؒ نے کہا "نہیں"

سوال کرنے والے نے سوال کیا۔ کیا آپ ان سے بھی نفرت نہیں کرتے جو آپ سے نفرت کرتے ہیں....؟

سعدیؒ نے مسکرتے ہوئے کہا "نہیں، کیونکہ میں محبت کرنے والوں کے ساتھ اتنا مصروف رہتا ہوں کہ کسی سے نفرت کرنے کے لیے میرے پاس وقت ہی نہیں ہوتا۔"

شیخ سعدیؒ نے یہ بات سینکڑوں سال پہلے کہی تھی لیکن آج بھی دنیا کے اہلِ فکر، اہلِ دانش کے سامنے صدیوں پہلے کیے جانے والے یہ سوال اسی طرح کھڑے ہیں جیسے صدیوں پہلے سعدیؒ کے سامنے کھڑے تھے اور انسانوں کے درمیان مختلف حوالوں سے دنیا کے سات ارب انسانوں کے درمیان نفرت پھیلانے والوں کی پوری پوری کوشش ہے کہ عقائد کے نام پر انسانوں کی تقسیم کو اور شدت سے جاری رکھا جائے۔

نفرت کے ان پنڈتوں کے پاس وسائل کی بھرمار ہے، میڈیا دانستہ یا نادانستہ نفرتیں پھیلانے کے اس مشن میں ان کا ہمرکاب ہے، لیکن دنیا کے عیش و عشرت کو لات مار کر چائے روٹی پر گزارا کرنے والے اہلِ فکر، اہلِ دانش آج بھی اللہ رب العزت کی مشعل محبت کو تھامے دنیا کے اربوں انسانوں کے درمیان محبت بانٹنے کے مشن پر ثابت قدمی کے ساتھ رواں دواں ہیں۔

ہزاروں سال سے انسان رنگ، نسل، مذہب و ملت کے نام پر ایک دوسرے سے نفرت کرتا آرہا ہے لیکن وہ کسی سے نفرت خود نہیں کرتا بلکہ نفرتوں کے پجاری اسے نفرتوں کی اندھیری راہوں پر دھکیلتے آرہے ہیں۔

میں نفرتیں تقسیم کرنے والے ان مہمانوں سے نفرت اس لیے نہیں کرتا کہ میں اس حقیقت سے واقف ہوں کہ نفرتوں کا درس دینے والے اپنی کم مائیگی، اپنی کم فہمی کی وجہ سے نفرتوں کا کاروبار کر رہے ہیں، لیکن مجھے حیرت اس بات پر ہے کہ ماضی میں علم اور معلومات کی کمی کی وجہ سے نفرت پھیلائی جاتی تھی لیکن آج علم اور معلوماتی انقلاب کے باوجود یہ مقدس لوگ نفرتوں کا کاروبار کیوں کر رہے ہیں....؟ اس میں کوئی شک نہیں کہ عالمی سرمایہ داری کی سرپرستی کرنے والے رنگ، نسل، قوم و ملک کے حوالے سے انسانوں کی تقسیم کو اپنے اور اپنے مکروہ نظام کے لیے ضروری سمجھتے ہیں، لیکن وہ اس حقیقت سے بھی واقف ہیں کہ مواصلاتی انقلاب نے ساری دنیا کے انسانوں کو ایک دوسرے سے اس قدر قریب کر دیا ہے کہ وہ نا صرف ان سازشوں کو سمجھ رہے ہیں بلکہ اس کے خلاف سڑکوں پر

بھی آرہے ہیں۔ امریکا جب عراق پر حملے کی تیاری کر رہا تھا تو امریکا کو اس جارحیت کے خلاف دنیا کے کروڑوں انسان بلاامتیاز مذہب و ملت سڑکوں پر آگئے تھے۔

ماضی میں علم اور معلومات کی کمی کی وجہ سے انسان کا ایک دوسرے سے، ملکوں کا ایک دوسرے ملکوں سے رابطہ مشکل تھا۔ اس کمزوری کی وجہ سے انسان مختلف خانوں میں بٹا رہا ہے، اب جب کہ مواصلاتی انقلاب نے ساری دنیا کے انسانوں کو ایک دوسرے کے قریب لا کھڑا کیا ہے تو اس نے منظر نامے میں انسانی سماج، انسانی رشتوں کی تنظیم نو ضروری ہے۔ اس تنظیم نو کے لیے ایک ایسے نظریے ایک ایسے فلسفے کی ضرورت ہے جو محبت، بھائی چارے اور انسانی رشتوں کے احترام پر استوار ہو۔

آج ایک ہی نظریے، ایک ہی عقیدے کے ماننے والے ایک دوسرے کا خون بہا رہے ہیں، لیکن عقیدوں کی بالادستی کے نعرے لگانے والے انسانوں کو اپنے اندر کی خرابیوں کا کوئی احساس نہیں۔ ہم اپنی اندرونی نفرتوں کا رخ باہر کی نفرتوں کی طرف موڑ کر کوئی کارنامہ انجام نہیں دے رہے ہیں بلکہ دانستہ یا نادانستہ پوری دنیا کو نفرتوں کے جہنم میں دھکیل رہے ہیں۔

ہم اسے علم و آگہی کی کمی کہیں یا نفرت انسانی کی کج روی کہیں کہ آج کے کچھ انسان نئے دور کی نئی تحقیقوں، نئی دنیا کی نئی ضرورتوں کو سمجھنے سے قاصر ہیں۔

اگر انسانوں کے درمیان محبت کی آبیاری جرم ہے تو نیکی کیا ہے، ثواب کیا ہے، اگر آج کے جہنم زار منظر نامے، نفرت کے اندھیروں میں کچھ اہل خرد محبتوں کی اولیک مشعلیں اٹھا کر کھڑے ہیں تو انہیں کیوں قابل گردن زدنی قرار دیا جا رہا ہے....؟

دنیا کے مختلف مذاہب کے درمیان نفرتوں کی ایک طویل داستان موجود ہے۔ ہم عالمی پیمانے پر پھیلی ہوئی ان داستانوں کو ایک طرف رکھ کر صرف اپنے ملک کے اندر فقہوں، زبانوں اور قومیتوں کے حوالے سے پھیلی ہوئی نفرتوں پر نظر ڈالتے ہیں تو ایک انتہائی بھیانک تصویر ہمارے سامنے آتی ہے۔ بڑے فقہوں کے درمیان برسوں سے خون خرابے کی جو تاریخ میں مثال نہیں ملتی۔ کوئٹہ سے لے کر پختون خوا اور گلگت سے لے کر کراچی تک فقہی قتل و غارت گری کا جو سیلاب لہریں لے رہا ہے اسے دیکھ کر ساری دنیا ہم پر ہنس رہی ہے اور ہمیں ماضی بعید کے وحشیوں اور جاہلوں کے ناموں سے یاد کر رہی ہے۔

فقہی قتل و غارت سے ہماری نظریں ہٹتی ہیں تو زبان اور قومیت کے نفرت انگیز مناظر ہمارے سامنے آتے ہیں۔ ٹارگٹ کلنگ کا کلچر انہی رنگا رنگ نفرتوں کا پیدا کردہ ہے۔ یہ نفرتیں کس نے پیدا کی ہیں..

نفرتوں کا یہ ہولناک سلسلہ ہماری سرحدوں تک محدود نہیں بلکہ عراق سمیت کئی مسلم ممالک نفرتوں کے اس سمندر میں غرق نظر آتے ہیں۔ اس بدترین ٹارگٹ کلنگ سے گھبرا کر سینکڑوں لوگ ملک چھوڑ کر دوسرے ملکوں کو بھاگ رہے ہیں۔ کیا ہمیں کوئی انسانی اور مذہبی تاریخ کھنگال کر یہ بتا سکتا ہے کہ فقہی اختلافات کو بنیاد بنا کر کسی ایک فقہ کے حامیوں نے دوسرے فقہ کے بے گناہ لوگوں کو بارودی گاڑیوں، خودکش حملوں اور بسوں سے اتار کر لائن میں کھڑا کر کے بھون دیا ہو اور فخر سے کہہ رہا ہو کہ یہ کارنامہ ہم نے انجام دیا ہے۔ کیا دنیا اور مذاہب کی تاریخ میں کوئی ایسی مثال مل سکتی ہے کہ بچوں کے اسکولوں، بزرگوں کے مزاروں کو بموں سے اڑایا جاتا رہا ہو۔ اس قومی اور بین الاقوامی سطح پر پھیلی ہوئی نفرتوں کی جگہ کچھ لوگ محبتوں کے چراغ جلانے کی کوشش کر رہے ہیں تو کیا وہ برا کر رہے ہیں....؟

ساس بہو کا رشتہ

نعمت جہاں

> زیادہ تر شادیاں خواتین کی وجہ سے ناکام ہو جاتی ہیں کیونکہ عورت ہی سے جو گھر کو بناتی اور بگاڑتی ہے....

میں نے سوچا تھا کہ بیٹے کی شادی کے بعد گھر کی تمام ذمہ داریاں بہو کو سونپ کر خود آرام کروں گی، مگر میری ایسی قسمت کہاں کہ آرام کروں.... آج کل لڑکیوں کو تو فیشن سے ہی فرصت نہیں ملتی۔ مجال ہے، جو گھر کے کام کاج پر دھیان دیں۔ اب میری بہو کو دیکھو کوئی بھی کام ڈھنگ سے نہیں کرتی۔ سارا کام مجھے خود کرنا پڑتا ہے۔ مجھے تو فکر ہے کہ میرے بعد اس گھر کا کیا ہو گا....؟

فریدہ، پڑوسن کو اپنی بہو کے بارے میں بتا رہی تھی۔ پڑوسن نے فریدہ سے کہا کہ بہو کو تم ہی پسند کر کے لائی تھیں اب تمہیں اس میں برائیاں ہی برائیاں نظر آ رہی ہیں

فریدہ نے غصے سے جواب دیا کہ ارے مجھے کیا پتہ تھا کہ شادی کے بعد یہ ایسی ہو جائے گی۔

آخر شادی سے پہلے جو لڑکی حور پری لگتی ہے وہ شادی کے بعد بری کیوں لگتی ہے....؟؟

جس کو گھر میں لانے کے لیے جوش و خروش سے تیاریاں کی جاتی ہیں، پیسہ پانی کی طرح بہا دیا جاتا ہے.... وہ فوراً ہی دل سے یوں اترنے لگتی ہے، اس کے خلاف لفظوں کے تیر کیوں چلائے جاتے ہیں۔ شاید اس لیے کہ ساس بننے سے پہلے وہ ماں اور بیوی ہوتی ہے۔ گھر کی دنیا اس کے گرد گھومتی ہے۔ ہر معاملے میں اس کی رائے کو مقدم رکھا جاتا ہے۔ اس کے مشورے کے بغیر کوئی کام نہیں ہوتا ہے۔ وہ اس محبت واہمیت کی عادی ہو جاتی ہے۔ جب گھر میں بہو آتی ہے تو اسے یہ خطرہ ہوتا ہے کہ کہیں بہو اس کی جگہ نہ لے۔ اسی خطرہ کے پیش نظر ساس بہو کے ہر کام میں نقص نکالتی ہے۔ بہو کی رائے کو ناقص ثابت کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہے تاکہ گھر والے بہو کو ترجیح نہ دیں۔

دوسری طرف جب بہو ایک نئے گھر میں آتی ہے تو اس گھر کے متعلق اس نے بہت سے خواب دیکھے ہوتے ہیں۔ جنہیں پورا کرنے کا موقع شادی کے بعد ملتا ہے چنانچہ وہ چاہتی ہے کہ اسے گھر کے سیاہ و سفید کا مالک بنا دیا جائے۔ گھر کی تزئین و آرائش سے لے کر دیگر امور وہ اپنی مرضی

منشاء کے مطابق چلائے۔ اس سلسلے میں جب اسے جائز نصیحت یادرست مشورہ بھی دیاجاتا ہے تووہ اسے اپنی توہین سمجھتی ہے۔ پھر اس کے دل میں ساس کے خلاف نفرت کے جذبات پیدا ہونے لگتے ہیں۔

یہیں سے اختیار کی تقسیم کے تصادم کا آغاز ہوتا ہے جو ساس بہو میں پہلے تو غلط فہمیاں پیدا کرتا ہے بعد میں لڑائی جھگڑے کا باعث بنتا ہے۔ گھر میں جنگ کی سی فضا قائم ہوجاتی ہے۔ ساس بہو اپنی اپنی توپوں کا رخ ایک دوسرے کی طرف موڑ لیتی ہیں اور آئے دن گولہ باری ہوتی رہتی ہے۔ جس سے گھر کے مکین ڈپریشن کا شکار ہوجاتے ہیں ۔ یہی جھگڑے بعض جگہ طلاق کا باعث بھی بنتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ جس طرح ایک میان میں دو تلواریں نہیں رکھی جاسکتیں، اسی طرح ساس بہو بھی ایک ساتھ نہیں رہ سکتیں۔ اگر یہ دونوں ساتھ رہیں تو آئے دن ان کے درمیان نوک جھوک ہوتی رہتی ہے۔ اسی لیے ماہرین کا کہنا ہے کہ زیادہ تر شادیاں خواتین کی وجہ سے ناکام ہوجاتی ہیں کیونکہ عورت ہی ہے جو گھر کو بناتی اور بگاڑتی ہے۔ اب چاہے یہ عورت ساس کے روپ میں ہو یا بہو کے روپ میں۔

ان حقائق کے پیش نظر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ساس بہو کے رشتے کی بنیاد باہمی مقابلہ آرائی پر ہے۔ کہ مقابلہ آرائی کا یہ جذبہ اکثر گھرانوں میں کھینچاتانی کا سبب بنتا ہے۔

کیا ساس اور بہو کے درمیان باہمی احترام اور محبت کا تعلق نہیں قائم ہوسکتا.....؟

یہ جاننے کے لیے ہم نے چند خواتین سے بات چیت کی۔ ان میں سے ایک جن کا فرضی نام سمجھ لیں کہ مسز فرقان ہے، کا کہنا تھا کہ تالی ایک ہاتھ سے نہیں بجتی۔ اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ساس بہو کے ساتھ ٹھیک رہی لیکن بہو کا رویہ ساس کے ساتھ اچھا نہیں رہا۔ یہ بھی درست ہے کہ آج کل اکثر نوجوان لڑکیوں کے سر پر الگ ہونے کا خبط طاری ہوتا ہے۔ وہ چاہتی ہیں کہ جتنی جلدی ممکن ہو سسرال سے الگ ہوجائیں کیونکہ وہ زیادہ کام نہیں کرسکتیں۔

ایک مثال سلیمہ صاحبہ کی بہو کی ہے۔

شادی کے بعد کچھ عرصے تک وہ ٹھیک رہی مگر آہستہ آہستہ طور طریقے بدلنا شروع ہوگئے۔ آئے دن بیماری کا بہانہ کرکے بستر پر لیٹی رہتی۔ اس کا مطالبہ تھا کہ وہ سارا کام اکیلے نہیں کرسکتی، لہٰذا ماسی کا انتظام کیا جائے۔ اس کی یہ خواہش بھی پوری کی گئی۔ اب وہ صرف کھانا بناتی ہے لیکن وہ بھی بدمزہ جبکہ شادی سے پہلے جب ہم اس کے گھر جاتے تو اکثر وبیشتر وہی کھانا پکاتی تھی مگر سسرال آکر تو وہ جیسے کھانا پکانا بھول ہی گئی پھر ساس بہو میں تکرار شروع ہوگئی۔ ان جھگڑوں سے تنگ آکر بیٹے بہو کو علیحدہ رہنے کی اجازت دے دی گئی۔ حالانکہ سلیمہ صاحبہ اور ان کے شوہر چاہتے تھے کہ بہو کو بیٹی کی طرح رکھا جائے مگر بہو کو ساتھ رہنا قبول نہیں تھا۔ جب تک بہو نہ چاہے ساس اور بہو میں دوستی نہیں ہوسکتی۔

ایک اور خاتون کا کہنا تھا کہ..... میں بیوہ ہوں اور میرا ایک ہی بیٹا ہے مگر بہو یہ پسند نہیں کرتی کہ میں اپنے بیٹے کے پاس بیٹھوں اس سے بات چیت کروں۔ وہ تو مجھے میرے پوتا پوتیوں کے ساتھ بھی وقت نہیں گزارنے دیتی۔ وہ چاہتی ہے کہ میں سارا وقت تنہا رہوں۔ بہو مجھے ناکارہ سمجھتی ہے۔ آخر بہوئیں یہ کیوں نہیں سمجھتیں کہ جس طرح وہ اپنے شوہر پر حق جماتی ہیں۔ بالکل اسی طرح والدین کے بھی کچھ حقوق ہوتے ہیں۔

یاسمین (فرضی نام) ایک بہو ہیں، ان کا کہنا ہے کہ میری ساس کی خواہش ہے کہ جس طرح انہوں نے زندگی بسر کی بہو بھی وہی سب کچھ کرے۔ جبکہ موجودہ دور میں ترجیحات اور ضروریات بدل گئی ہیں۔ میری ساس کو مجھ سے یہ شکایت ہے کہ میں ان کی باتوں پر عمل نہیں کرتی حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ جو باتیں مجھے ٹھیک لگتی ہیں ان پر عمل کرنے کی بھرپور کوشش کرتی ہوں۔ ساس بہو میں دوستی اسی وقت ممکن ہے جب ساس بہو کو بیٹی سمجھے۔

ایک اور خاتون جن کی شادی کو ایک سال ہوا ہے، ان کا کہنا تھا کہ میں اپنی ساس کو خوش رکھنے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہوں۔ لیکن پھر بھی وہ مجھ سے خفا رہتی ہیں۔ میری کوئی بات یا کام انہیں اچھا بھی لگے تب بھی وہ کھل کر اس کی تعریف نہیں کرتی ہیں لیکن مجھے یقین ہے کہ میں ایک نہ ایک دن ان کا دل ضرور جیت لوں گی۔

ساس بہو ایک ساتھ نہیں رہ سکتیں، یہ کوئی حتمی رائے نہیں ہے کیونکہ یہ دونوں اگر تھوڑی سی کوشش کریں تو ساس بہو کے رشتے میں نفرت و عداوت کو ختم کرکے اس کی جگہ دوستی اور محبت کرسکتی ہیں، جو ان کی گھریلو زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب کرے گا، ان کا گھر ایک آئیڈیل گھر بن جائے گا اور لوگ ان پر رشک کریں گے۔ اس کے لیے دونوں کو مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنا چاہیے۔

ساس کو چاہیے کہ بہو کو اپنی بیٹی سمجھے۔ جس طرح وہ اپنی بیٹی کو تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچ نہیں سکتی بالکل اسی طرح بہو کو پریشان نہ کریں۔

اگر اس سے کوئی غلطی ہوجائے تو درگزر سے کام لے۔ ڈانٹنے کی بجائے پیار سے سمجھائے اور جو کام قابل ستائش ہو اس کی تعریف کرے تاکہ اس کی حوصلہ افزائی ہو۔

گھریلو معاملات میں بہو سے بھی مشورہ لیا جائے تاکہ وہ بھی خود کو گھر کا ایک فرد سمجھے اور ان معاملات میں دلچسپی لے۔

ساس کو گھر کی باتیں محلے والوں اور رشتہ داروں کو نہیں بتانی چاہئیں۔

بہو کو بھی کچھ باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

اپنے شوہر کے ساتھ ساتھ گھر کے تمام افراد پر یکساں توجہ دینی چاہیے۔ سارے گھر والوں کی خواہشات و ضرورتوں کا خیال رکھے۔ اگر کوئی غلطی ہوجائے اسے فوراً دور کرے۔ لوگوں کی باتوں میں آنے کے بجائے خود حقیقت معلوم کرنے کی کوشش کرے۔

گھر کی باتوں کو میکے میں جاکر نہ بتائے۔ ایسا کرنے سے بات ختم ہونے کے بجائے بڑھ جاتی ہے اور دونوں گھرانوں میں رنجشیں جنم لیتی ہیں۔

ساس بہو ان باتوں پر دھیان دیں تو ان کا رشتہ دوستی میں تبدیل ہوسکتا ہے۔ ایک دوسرے کی خامیوں کو تلاش کرنے کے بجائے خوبیوں پر نظر رکھیں کیونکہ ہر انسان خوبیوں و خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ کہیں اچھائی کا عنصر زیادہ ہوتا ہے تو کہیں برائی کا۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ خوشگوار تعلقات کے لیے ضروری ہے کہ فرد کی خوبیوں پر نظر رکھی جائے، ورنہ برائیوں کو زیادہ اہمیت دینے سے رشتوں میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔

بزرگ گھر کے لیے سائبان ہوتے ہیں!!

مغربی معاشروں میں بزرگوں کے ساتھ جو سلوک کیا گیا یا کیا جارہا ہے، وہ کسی طور درست نہیں کہا جاسکتا۔ بزرگوں سے سلوک کے حوالے سے اب اہل مغرب کو اپنی غلطی کا احساس ہونے لگا ہے اور وہ گھریلو زندگی میں بزرگوں کی اہمیت کے قائل ہوتے جارہے ہیں۔ ذیل میں ایک مغربی ماہر نفسیات کا تجزیہ اور مشورے پیش کیے جارہے ہیں۔ یہ تجزیے بزرگوں کی اہمیت وافادیت اور بچوں کی زندگی پر ان کے اثرات کا احاطہ کرتے ہیں۔ اُمید ہے کہ یہ مشورے ہمارے قارئین کے لیے بھی مفید ثابت ہوں گے۔

ترقی پذیر مشرقی معاشرے کی نسبت مغرب کے ترقی یافتہ ممالک کے بچوں میں نفسیاتی مسائل اور اُلجھنیں بڑھتی جارہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہاں والدین کی بڑی تعداد بچوں کے ہمراہ ماہرین نفسیات کے پاس چکر لگاتی نظر آتی ہے۔ وہاں کے ماہر نفسیات نے بچوں سے سوالات کا ایک خاص معیار متعین کر رکھا ہے اور جب وہ بچوں کی الجھنوں کو جاننے کے لیے اُن سے مکالمہ شروع کرتے ہیں تو صرف مخصوص سوالات ہی کرتے ہیں۔ یہ سوالات اسکول، والدین، خاندان، دوست اور محسوسات وغیرہ کے بارے میں ہوتے ہیں۔

تجربہ کار ماہرین نفسیات نے اب اپنے تجربات کی بنیاد پر ایک سوال کا اضافہ کردیا ہے، یہ سوال بچوں سے ان کے نانانانی اور دادادادی سے متعلق ہوتا ہے۔ ننھیال اور ددھیال سے متعلق وہ یہ سوال خصوصاً ان نوعمر بچوں سے ضرور کرتے ہیں کہ جو

مغربی ماہرین نفسیات نے طویل تجربات کے بعد چند مفید مشورے پیش کیے ہیں، جو بزرگوں کے دور رہنے کے باوجود انہیں پوتے پوتیوں اور نواسے نواسیوں سے "اظہارِ محبت و شفقت" میں مددگار ثابت ہوں گے۔ امید ہے کہ یہ مشورے ہمارے معاشرے کے بزرگوں کے لیے بھی بہت کارآمد رہیں گے۔

نفسیاتی الجھنوں کا دباؤ نا قابلِ برداشت ہونے پر خود کشی کی ناکام کوشش کی صورت موت کی حدوں کو بھی چھو آتے ہیں، کئی اسپتالوں کے شعبہ ہنگامی حالات میں لائے گئے ان نو عمر بچے بچیوں کا اگرچہ جسمانی علاج تو کیا ہی جاتا ہے، تاہم اُن کا نفسیاتی علاج بھی ہوتا ہے۔ مغربی ماہرین نفسیات نے محسوس کیا ہے کہ ایسے نو عمر بچے اور بچیوں میں گھریلو مسائل، والدین کے مابین کشیدگی، رشتے داروں سے ملنا جلنا چھوڑ دینا اور سماجی تنہائی جیسی باتیں یکساں ہوتی ہیں۔ ان سے ہی وہ دباؤ پیدا ہونا شروع ہوتا ہے جو اُنہیں آخر کار اقدام خود کشی کے مقام پر لا کھڑا کرتا ہے۔

ایک دن ایک ماہر نفسیات کے پاس پندرہ برس کا ایک لڑکا لایا گیا۔ اس نے خواب آور گولیوں کی بڑی مقدار کھا کر اپنی جان لینے کی کوشش کی تھی۔ اس کے والدین کے درمیان ہمیشہ سے ہی تعلقات کشیدہ رہتے تھے لیکن اولاد کی اس حرکت نے دونوں کو یکساں طور پر فکر مند کر دیا۔ جب وہ اپنے بیٹے کو اُس ڈاکٹر کے پاس لائے تو تنہائی میں، اُس نے اُس سے بھی لگے بندھے سوالات کرنا شروع کیے، لیکن یہ سلسلہ ایک گھنٹے تک جاری رہنے کے باوجود وہ یہ اندازہ نہ لگا سکا کہ اُس نے خود کشی کی کوشش کیوں کی....؟ اگرچہ والدین کے کشیدہ ازدواجی تعلقات انسان پر نفسیاتی دباؤ ڈالتے ہیں لیکن اُن کے تعلقات تو شروع سے ہی ایسے تھے اور اسی ماحول میں بچے نے پرورش پائی تھی، لہٰذا فوری طور پر یہ اس کے لیے خود کشی کا باعث نہیں بن سکتا تھا۔ اچانک اُس ماہر نفسیات کے دماغ میں ایک خیال آیا اور اُنہوں نے اس کے ننھیال اور ددھیال سے متعلق سوالات کرنا شروع کیے۔ کچھ دیر تک وہ خاموش رہا اور پھر اس کی آنکھوں میں آنسو اُمڈ آئے اور اس نے کہنا شروع کیا۔

”میرے دادا بہت پیارے آدمی تھے۔ میں اُن سے اور وہ مجھ سے بہت ہی پیار کرتے تھے۔ میں جب ممی، پاپا کی لڑائی سے گھبرا جاتا تو انہیں فون کرتا یا خاموشی سے اُن کے گھر چلا جاتا۔ وہ مجھے اتنا پیار کرتے، میری اس طرح رہنمائی کرتے کہ میں سب کچھ بھول جاتا اور جب گھر لوٹتا تو بالکل ہلکا پھلکا ہو چکا ہوتا تھا۔ دادا کے سوا میرا کوئی دوست نہیں تھا اور ممی، پاپا کو اپنے جھگڑوں سے ہی اتنی فرصت نہیں ملتی تھی کہ وہ مجھ پر توجہ دیتے۔ لے دے کر دادا ہی میرا سہارا تھے، لیکن افسوس کہ چند ماہ پہلے اُن کا انتقال ہو گیا اور یوں میں اس جہنم میں اکیلا رہ گیا“۔

یہاں سے اُن ماہر نفسیات کو خیال آیا کہ اگر نفسیاتی دباؤ کے شکار بچوں سے اگر ان کے دادا دادی اور نانا نانی کے متعلق سوالات کیے جائیں تو ان کی اُلجھنوں کا سراغ مل سکتا ہے اور اگر ایک مرتبہ سرا ہاتھ میں آ جائے تو پھر اس مسئلے کو سلجھانا آسان ہو جائے گا۔ اس موضوع پر پھر اُن کی تحقیق جاری رہی اور کچھ عرصے کے بعد وہ یہ جان گئے کہ جن بچوں کا نانا نانی اور دادا دادی سے گہرا رشتہ ہے، وہ نا صرف بہت سی نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں بلکہ انہیں ایسی رہنمائی ملتی ہے جو کہ اُن کے مستقبل اور خوش و خرم زندگی بسر کرنے کے لیے مشعلِ راہ کا کام کرتی ہے۔ سماجی زندگی میں مشترکہ خاندانی نظام کے ٹوٹنے سے جو سب سے بڑی آفت آئی ہے، وہ گھر کا بزرگوں سے خالی ہو جانا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جس گھر میں بزرگ نہ ہوں وہاں بچوں کی تربیت درست طریقے سے کرنا بہت مشکل ہو جاتی ہے۔ یہی سب سے بڑی وجہ ہے کہ ترقی یافتہ ممالک کی نوجوان نسل تمام تر سہولتوں اور آگے بڑھنے کے مواقع کے باوجود پریشان ہے اور ان میں خود کشی کرنے کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے۔

اکثر بزرگ کہتے ہیں کہ شادی شدہ اولاد کے علیحدہ گھر میں رہنے کے سبب وہ اپنے پوتے پوتیوں سے دوری

بیرونِ ملک مقیم پاکستانیوں میں جنریشن گیپ

جنریشن گیپ یا نسلی تفاوت کا مسئلہ پاکستان سمیت دنیا کے ہر معاشرے میں موجود ہے۔ خاص طور سے امریکہ جیسے متنوع ملک میں جہاں جنوبی ایشیائی نوجوانوں کو اپنے بزرگوں یا والدین کو اپنی بات سمجھانا اور خود ان کی بات سمجھنا بہت مشکل محسوس ہوتا ہے۔ ان مسائل کے حل کے لیے امریکی یونیورسٹیوں میں پاکستانی امریکن کمیونٹی نے نئی نسل اور والدین کو قریب لانے کے لیے مکالموں کے ایک سلسلے کا آغاز کیا ہے جسے ”میٹنگ آف مائنڈز“ کا نام دیا گیا ہے۔ ورجینیا کی جارج میسن یونیورسٹی میں اسی طرح کے ایک مکالمے میں مقامی پاکستانی کمیونٹی کی نئی اور پرانی نسل نے شرکت کی اور ایک دوسرے کو بہتر طریقے سے سمجھنے کے لیے بات چیت کی۔ اس مکالمے کے روحِ رواں پروفیسر فیضان حق تھے جو بفلو یونیورسٹی میں اسلامک کلچرل ہسٹری پڑھاتے ہیں۔ پروفیسر فیضان کا کہنا تھا کہ یہاں امریکہ میں، جنوبی ایشیائی اور خاص طور سے پاکستانی کمیونٹی کی نئی نسل کے پاس دو مختلف دنیائیں ہیں جہاں سے وہ بیک وقت سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک طرف مذہب ہے اور دوسری طرف ماڈرن کلچر کی یلغار ہے۔ دونوں میں ہی ایک خاص کشش ہے جس کی وجہ سے نئی نسل کے لیے مسائل پیدا ہو رہے ہیں اور وہ اپنے بزرگوں سے دور ہو رہی ہے۔ ان دو نسلوں کے خیالات میں بہت زیادہ اختلاف ہے جو خطرناک حد تک پہنچ رہا ہے۔ اسے ختم کرنے کے لیے ہمیں ان دونوں میں موجود فاصلے کو دور کرنا ہے۔ اور مکالمے کے ذریعے ہی اسے ختم کیا جا سکتا ہے کہ دونوں آمنے سامنے آئیں اور ایک دوسرے سے بات کریں۔ مکالمے میں موجود بچوں اور بڑوں نے کھل کر ایک دوسرے سے بات کی۔ بچوں کا کہنا تھا کہ بڑے ان کی بات نہیں سنتے اور بلا سوچے سمجھے اپنے تجربات کو ان پر ٹھونسنے کی کوشش کرتے ہیں جس کی وجہ سے وہ ان کی بات بھی نہیں سنتے۔ جبکہ والدین کا کہنا تھا کہ بچوں کو اپنے ماں باپ کو اعتماد دینے کی ضرورت ہے تاکہ والدین انہیں ان کے فیصلوں کی آزادی دے سکیں۔ پروفیسر فیضان حق کے مطابق ان کی کوشش ہے کہ امریکہ کی مختلف یونیورسٹیوں میں اس طرح کے مکالموں کا سلسلہ بڑھایا جائے۔ کالج جانے والے نو عمر طلبا کا ذہن اپنی نشو و نما کے آخری مراحل میں ہوتا ہے اور یہی وہ وقت ہے جب ہم جنریشن گیپ یا نسلی تفاوت کے اس مسئلے کو بر وقت حل کر سکتے ہیں۔ (بشکریہ وائس آف امریکہ)

محسوس کرتے ہیں۔ دوسری جانب علیحدہ گھر میں رہ کر پرورش پانے والے بچوں کا کہنا ہے کہ والدین کے پاس تعلیم کے لیے، اسکول لانے اور لے جانے کا وقت نہیں۔ وہ مصروفیت جیسے عذر تراش کر ہمیں ننھیال اور ددھیال جانے سے روک دیتے ہیں۔ دیکھا جائے تو بزرگوں اور بچوں، دونوں کا موقف درست ہے، لیکن اصل میں بچوں سے زیادہ بزرگوں پر یہ ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنی اولاد کا اُن کی اولاد سے رابطہ منقطع نہ

ہونے دیں۔ گھر سے دوری کو رشتوں میں دوری نہ بننے دیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پھر کیا کریں کہ بچے دور رہنے کے باوجود دادا دادی اور نانا نانی کی شفقت سے دور نہ ہوں اور زندگی میں اتنی تنہائی محسوس نہ کریں کہ زندگی سے ہی بیزاری پیدا ہو جائیں۔

مغربی ماہرین نفسیات نے طویل تجربات کے بعد چند مفید مشورے پیش کیے ہیں، جو بزرگوں کے دور رہنے کے باوجود انہیں پوتے پوتیوں اور نواسے نواسیوں سے "اظہارِ محبت و شفقت" میں مددگار ثابت ہوں گے، امید ہے کہ یہ مشورے ہمارے معاشرے کے بزرگوں کے لیے بھی بہت کارآمد رہیں گے۔ اگر آپ کے پوتے پوتیاں یا نواسے نواسیاں آپ کے شہر میں ہی ہیں لیکن کچھ فاصلے پر رہتے ہیں تو وقتاً فوقتاً ان سے ملنے کے لیے جاتے رہیں اور ہفتہ وار تعطیل سے ایک شام پہلے جا کر انہیں اپنے گھر لے آئیں اور اس دوران انہیں بھرپور شفقت، توجہ اور پیار دیں۔ اگر آپ اپنی اولاد سے ناراض ہیں، یا دل میں ان کے خلاف رنجش ہے تو اولاد کی اولاد کے سامنے اس کا اظہار نہ کریں اور کوشش کریں کہ کبھی بچوں کے سامنے اُن کے والدین کو سرزنش نہ کریں اور نہ ہی اُن کی غلطیوں کا تذکرہ کریں ورنہ بچے اپنے والدین سے بدگمان ہو سکتے ہیں۔ اگر پوتے پوتیاں اور نواسے نواسیاں آپ کے شہر سے دور رہتے ہیں تو وقتاً فوقتاً انہیں فون کرتے رہیں اور ہو سکے تو تہواروں اور نئے سال پر کارڈ بھیجنے کے ساتھ ساتھ کبھی کبھار کچھ دن ان کے ساتھ گزارنے کے لیے جائیں اور تعلیمی اداروں کی تعطیلات کے دوران انہیں اپنے پاس بلائیں۔

جب بچے ایک سے زیادہ ہوں تو کسی ایک کو زیادہ وقت اور زیادہ پیار کرنے سے گریز کریں۔ اس طرح دوسرے بچوں میں حسد کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ اگر جذبہ شدید ہو جائے تو پھر دوسرے بچے آپ سے دور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بچوں پر بے جا تنقید نہ کریں۔ فیشن کے جدید انداز آپ پسند نہیں کرتے ہیں اور بچے انہیں اپناتے ہیں تو سب سے پہلے یہ ظاہر کریں کہ آپ کو اُن کا جدید فیشن کے مطابق تیار کردہ لباس پسند آیا ہے۔ اگر آپ لباس میں کوئی غیر اخلاقی انداز دیکھتے ہیں تو پیار سے یہ بات یوں کہیں کہ بھئی اگر اس لباس میں یہ ذرا سی تبدیلی اور ہو جائے تو زیادہ خوبصورت نظر آئے گا۔ یاد رکھیں کہ بچے براہِ راست تنقید پسند نہیں کرتے لیکن اگر بات کسی اور ڈھنگ سے کی جائے تب آپ بہتر طور اپنی مرضی کا نتیجہ حاصل کر سکتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ بچے آپ کو دوست مانتے ہوئے مشورہ خوش دلی سے قبول بھی کر لیں گے۔

بچوں سے ان کی ذہنی سطح کے مطابق بات کریں۔ اس کو اتنا پیار دیں کہ وہ آپ پر اعتماد کریں اور وہ باتیں جنہیں وہ مسائل خیال کرتے ہیں ان سے متعلق آپ سے بات کر سکیں۔ یاد رکھیں کہ جب بچے کسی مسئلے کے بارے میں آپ سے بات کریں تو اسے بھرپور توجہ سے سنیں اور پھر ٹھنڈے دل سے اُن کی رہنمائی کریں اور اپنی باتوں سے اُن کی ہمت بھی بڑھانے کی کوشش کریں تاکہ نئی نسل میں زندگی کے مسائل کو سمجھنے اور اُن سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت بہتر طور پر پروان چڑھ سکے۔

اکثر بزرگ اپنی اولاد کی اولاد کی زندگی میں بہت زیادہ دخل دینا شروع کر دیتے ہیں۔ ان پر بے جا پابندیاں عائد کرتے ہیں۔ یہ رویہ غلط ہے۔ اس عمل سے وہ سمجھتے ہیں کہ اگر وہ آپ کے زیادہ قریب ہوں گے تو یہ مداخلت بھی بڑھتی جائے گی، لہٰذا کوشش کریں کہ انہیں براہِ راست تنقید کا نشانہ نہ بنائیں۔ اگر آپ انہیں نصیحت

بقیہ صفحہ 80 پر ملاحظہ کیجیے

محبت

آپ کی ذہنی صلاحیت کو بڑھا سکتی ہے

م۔ع ثاقب

محبت انسان کی زندگی کو جنت بنا سکتی ہے اور محبت سے محرومی ذہنی و نفسیاتی امراض کی طرف دھکیل سکتی ہے، یہ کسی شاعر یا ادیب کے الفاظ نہیں بلکہ سائنس دانوں اور ڈاکٹروں کی مستند رائے ہے۔ محبت دماغ کے سائز اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ ایسے بچے جو اپنے والدین کی محبت و شفقت سے محروم رہے ہوں ان کے دماغ کی بڑھوتری شدید متاثر ہوتی ہے۔ محبت کی بدولت ذہنی و جسمانی بڑھوتری کی یہ مثال محض بچوں پر صادق نہیں آتی بلکہ یہ بالغوں کے معاملے میں بھی ایک ناقابل تردید حقیقت ہے۔

ایسی خواتین جو بچپن میں محرومیوں کا شکار رہی ہوں، عموماً اپنے بچوں کو ایسی جذباتی محرومیوں سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں، لیکن ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ محرومیوں کا شکار رہنے والی خواتین کی اولاد بھی نفسیاتی کمزوریوں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ کون سی چیز انہیں اپنے بچوں کو بھرپور محبت دینے پر اکساتی ہے۔ جواب ایک ہی ہے اور وہ ہے "محبت"۔

اپنی زندگی میں محبت اور اپنائیت کی اہمیت کو پہچانیں اور اپنے شریک حیات، بچوں، خاندان کے ممبران اور دوستوں کی قدر کریں۔ اپنی زندگی میں محبت بھرے رشتوں کو جنم لینے اور پروان چڑھنے کا ماحول پیدا کریں۔ اس سے آپ کی ذہنی صلاحیتوں پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔

شریک زندگی سے چپقلش آپ کو شدید ذہنی تناؤ میں مبتلا کر سکتی ہے، یہ تناؤ ہمارے خون میں موجود بیماری کا مقابلہ کرنے والے دفاعی خلیوں کی تعداد کو کم کر سکتا ہے۔ ٹکراؤ آپ کو رنجیدہ بھی کر سکتا ہے، جس کے نتیجے میں دماغ کے خلیے سکڑ سکتے ہیں، حتّٰی کہ وہ مر بھی سکتے ہیں۔ ذہنی تناؤ اگر شدید ہو یا طویل عرصے تک جاری رہے تو اس کے نتیجے میں دماغ کے ہپوکیمپس نامی حصے (جو روز مرہ یادداشت اور نئی چیز سیکھنے کے لحاظ سے بے حد اہم ہیں) میں موجود نیورونز سکڑنے

اپنی زندگی میں محبت اور اپنائیت کی اہمیت کو پہچانیں اور اپنے شریک حیات، بچوں، خاندان کے ممبران اور دوستوں کی قدر کریں۔ اپنی زندگی میں محبت بھرے رشتوں کو جنم لینے اور پروان چڑھنے کا ماحول پیدا کریں۔ اس سے آپ کی ذہنی صلاحیتوں پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔

لگتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ شدید تناؤ میں مبتلا بعض لوگوں کو احساس ہوتا ہے کہ ان کی یاد داشت پہلے جیسی اچھی نہیں رہی۔

اپنے دماغ کے خلیوں کو ذہنی تناؤ کے باعث سکڑنے سے بچانے کے لیے اگر ممکن ہو تو موسیقی سن کر یا کوئی مزاحیہ فلم دیکھ کر یا محض مسکرا کر اپنی مزاجی کیفیت بدلنے کی کوشش کریں۔ خوشگوار موڈ میں آپ ان مسائل کو زیادہ بہتر انداز میں حل کر سکتے ہیں۔ ہماری مزاجی کیفیت اس بات سے بھی متاثر ہو سکتی ہے کہ ہم جسم کی کس سائیڈ کی ورزش کر رہے ہیں۔ یہ ترکیب آزما کر دیکھیں۔ ایک ربڑ کی گیند، نرم کھلونا یا کپڑے کی پوٹلی لے کر اسے پہلے دائیں ہاتھ میں لے کر پینتالیس سیکنڈ تک دبائیں۔ دس سیکنڈ ٹھہریں اور پھر دوبارہ مزید دہرائیں۔ اب یہی عمل بائیں ہاتھ کے ساتھ دہرائیں۔

دائیں ہاتھ کی حرکات سے آپ کے ذہن میں زیادہ تر مثبت احساسات جنم لیں گے جبکہ بائیں ہاتھ کو بھینچنے سے منفی جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔

اپنے بچے کو ذہین بنائیں!

تعلیم بچے کے دماغ کو طاقتور بناتی ہے اور عمر ڈھلنے پر وہ دماغی کمزوری سے محفوظ رہتا ہے۔ لہٰذا تعلیم کا آغاز جتنی جلدی کر دیا جائے اتنا ہی اچھا ہے، اس طرح بچے کے دماغ کے لاکھوں خلیوں کا باہمی تعلق بے حد مستحکم ہو جائے گا۔

بچوں کی اسکول کی عمر سے پہلے والدین کو اہم کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ بچوں کی زبان کتنی صاف اور رواں ہوگی، عمومی دماغی صلاحیتوں میں کتنا اضافہ ہوگا، اس کا دارومدار والدین پر ہوتا ہے، خصوصاً مائیں بچوں کے دماغ کے خلیوں کو طاقتور بنانے میں اپنی تربیت کے ذریعے بنیادی کردار ادا کر سکتی ہیں۔

بچے کے سیکھنے اور سمجھنے کا عمل اس کی پیدائش سے پہلے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ ایک نومولود بچہ اپنی پیدائش کے فوراً بعد ہی اپنی ماں کی آواز کو دیگر آوازوں پر ترجیح دیتا ہے کیونکہ وہ اپنی پیدائش سے کئی ماہ پہلے سے اپنی ماں کی آواز سن رہا ہوتا ہے۔ نومولود بچہ ایسی موسیقی بھی زیادہ انہماک سے سنتا ہے جو وہ اپنی ماں کے پیٹ میں سن چکا ہوتا ہے۔ والدین اپنے بچے سے جو گفتگو کرتے ہیں اس کی بھی بہت اہمیت ہوتی ہے۔ بچہ چت لیٹا ٹانگیں چلا رہا ہو تو بچے کی حرکات و سکنات اور مزاجی کیفیات سے آشنا ماں کہے گی "خوب ٹانگیں چلاؤ، دودھ ہضم کرو" اس طرح وہ بچے کو ایک نئی بات سکھا رہی ہوتی ہے۔

دماغ اور پٹھے!

ہاتھ یا پاؤں ٹوٹنے پر انہیں کئی ہفتوں کے لیے پلاسٹر میں جکڑ دیا جاتا ہے۔ اس جبری بے عملی کے دوران میں دماغ کے جو حصے ان پٹھوں کو حرکت دیتے ہیں وہ غیر فعال ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ یا پاؤں کا جتنا زیادہ حصہ پلاسٹر میں جکڑا رہتا ہے، دماغ کا وہ حصہ اتنا سکڑتا جاتا ہے، لیکن فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔ ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ کے شکار افراد کی دماغ میں پیدا ہونے والے منفی اثرات اس کے ساتھ ہی تیزی سے زائل ہونے لگتے ہیں جب انہیں ہاتھ یا پاؤں کے پٹھوں کو حرکت دینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ تاہم اگر جسمانی پٹھوں کے غیر فعال ہونے کا عرصہ معمولی حد تک طویل ہو جائے تو بحالی کے لیے بھی زیادہ وقت درکار ہوتا ہے اور باقاعدہ فزیو تھراپی کی ضرورت پڑتی ہے۔

آپ کا پیشہ دماغ کی بناوٹ کرتا ہے!

نیورو سائنٹسٹ نے بعض فوت شدہ افراد کے دماغ کی بناوٹ کا جائزہ لیا تو اس نتیجے پر پہنچے کہ کسی فرد کا پیشہ اس کے دماغ کو مخصوص شکل دینے میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ یعنی ٹائپسٹوں اور مشین آپریٹرز کے دماغ کے

انگلیوں کو متحرک کرنے والے حصے کے خلیے، ان کی کمر کو حرکت دینے والے حصے کے خلیوں کے مقابلے میں نمایاں طور پر طاقتور اور مربوط تھے۔

ماہرین نے مختلف عمر کے افراد کے دماغوں کا بذریعہ پوسٹ مارٹم تفصیلی جائزہ لیا۔ اس کے نتیجے میں انہیں حیران کن معلومات حاصل ہوئیں، کوئی ایک شخص جتنا زیادہ تعلیم یافتہ ہوگا، اس کے دماغ کے زبان سمجھنے اور سیکھنے والے حصوں میں خلیوں کی تعداد اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے۔ تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ تعلیم بڑھاپے میں دماغی کمزوری کی بیماری Alzheimer کے خلاف بچاؤ میں بھی مدد فراہم کرتی ہے۔ اس سے اس نظریہ کی توثیق ہوتی ہے کہ تعلیم ذہنی صلاحیت کے علاوہ دماغی طاقت کو بھی جلا بخشتی ہے۔

ذہنی ورزش کے ذریعے جسمانی قوت میں اضافہ!

اپنے ذہن میں تصور کیجیے کہ آپ کے سامنے زمین پر ایک بھاری پتھر پڑا ہے۔

آپ نیچے جھکیں اور گھٹنوں کو خم دے کر کمر کو تکلیف پہنچائے بغیر وہ پتھر اٹھا لیں۔ اب اپنے ذہن میں یہ تصور کریں کہ آپ آہستہ آہستہ سیدھے کھڑے ہو گئے ہیں، اب خود کو متوازن رکھتے ہوئے پتھر کو شانوں تک اٹھائیں، پھر اسے سر سے اوپر لے جائیں یہاں تک کہ آپ کے بازو سیدھے ہو جائیں۔ اب اسے آہستگی سے نیچے لائیں اور پھر دوبارہ اوپر لے جائیں۔ یہ خیال رہے کہ ہر مرتبہ آپ کے بازو سیدھے رہیں۔

ذہنی یکسوئی سے کام لیں تو آپ کو یہ ورزش کرنے میں ذرا بھی مشکل پیش نہیں آئے گی اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس ذہنی ورزش سے حقیقتاً آپ کی جسمانی قوت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

دماغ کے بارے میں حیران کن حقائق!

آپ کا دماغ آرام کی حالت میں آپ کے جسم کی پیدا کردہ توانائی کا پانچواں حصہ اپنے استعمال میں لاتا ہے۔ یہ بالکل اسی طرح ہے جیسے بیس واٹ کا بلب مسلسل روشن ہو۔ یہ توانائی باہم منسلک خلیوں کے وسیع ترین جال کو متحرک رکھنے کے لیے درکار ہوتی ہے۔ دماغ کا خلیہ بناوٹ کے اعتبار سے کسی حد تک پیاز سے مشابہ ہوتا ہے جس کا درمیانی حصہ گولائی مائل ہوتا ہے۔ ایک سرے پر ایک لمبی ڈنٹھل اور دوسرے سرے سے آپس میں چپکے ہوئے بے شمار ریشے منسلک ہوتے ہیں۔ غذائی مواد جذب کر کے گول حصے میں اسے خوراک کی شکل میں ذخیرہ کرتا ہے اور پھر اوپری حصے سے اسے کونپلوں کی صورت میں افزائش دیتا ہے۔ دماغی خلیے بھی اسی انداز میں کام کرتے ہیں تاہم ان کا غذائی مواد دوسرے خلیوں سے موصول ہونے والے برقی کیمیائی سگنل ہوتے ہیں۔ آپ کے دماغ کے تمام احساسات و جذبات، یادیں اور امیدیں، غم اور خوشی دس ارب دماغی خلیوں کے لرزتے جال میں بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ اوسطاً ہر خلیہ 1000 مرتبہ دیگر دماغی خلیوں سے منسلک ہوتا ہے، اس طرح رابطوں کی تعداد کائنات میں ستاروں کی تعداد سے بھی زیادہ ہے۔ وہ خلیوں کو ملانے والے حصوں کو Synapses کہتے ہیں۔

ایک بیس سالہ نوجوان کے دماغ کا اوسط وزن ایک اعشاریہ چار کلو گرام ہوتا ہے۔ جب تک انسان عمر کی اسی کی دہائی میں پہنچتا ہے تو اس کا دماغ سکڑ کر صرف ایک اعشاریہ دو کلو گرام وزن کا رہ جاتا ہے۔ البرٹ آئن اسٹائن جب دنیا سے رخصت ہوا تو 76 برس کی عمر میں اس کے دماغ کا وزن صرف ایک اعشاریہ دو تین کلو گرام رہ گیا تھا۔

شادی!

عمر میں اضافہ کر دیتی ہے

دنیا بھر میں ایسے مرد کم ہی ہوں گے جنہیں اپنی بیوی سے کوئی شکایت نہ ہو۔ انہیں جہاں کہیں بھی موقع ملتا ہے چاہے لطیفوں اور مزاح کے انداز میں ہی سہی، شکایتیں زبان پر لے آتے ہیں اور اسی طرح ایسی بیویاں بھی کم ہی ہیں، جنہیں اپنے میاں سے کوئی گلہ نہ ہو اور جو اپنی سکھیوں میں ان کی شکایت نہ کرتی ہوں۔ مگر اس حقیقت کا دوسرا رخ یہ ہے کہ شادی کا بندھن ان کی عمر کا دورانیہ بڑھا دیتا ہے اور شادی شدہ افراد عموماً طویل عمر پاتے ہیں۔ ایک نئی سائنسی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ شادی شدہ افراد، تنہا زندگی گزارنے والوں کی نسبت نا صرف طویل عمر پاتے ہیں بلکہ وہ صحت مند زندگی کے فوائد بھی حاصل کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شادی انسان کے لیے بہت سے ثمرات لاتی ہے۔ مثلاً زیادہ تر بیویاں اپنے شوہروں کی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھتی ہیں جبکہ مردوں کی اکثریت اپنی صحت کے سلسلے میں لاپروا ہوتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شادی کا بندھن خواتین کی نفسیاتی کیفیات کو اعتدال پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور انہیں کئی نفسیاتی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ خواتین زیادہ حساس ہوتی ہیں اور اکیلا پن ان کے نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہونے کے امکان کو بڑھا دیتا ہے۔

برطانیہ کی ویلز کاؤنٹی کے یونیورسٹی ہاسپٹل کے اسکول آف میڈیسن میں انسانی زندگی پر شادی کے اثرات پر کئی برسوں سے جاری مطالعاتی جائزے کے نتائج حال ہی میں جاری کیے گئے ہیں۔ اس جائزے میں یورپی یونین کے سات ممالک کے ہزاروں افراد کے طبی اعداد و شمار کا مطالعہ کیا گیا۔ جس سے یہ ظاہر ہوا کہ شادی شدہ افراد تنہا زندگی گزارنے والوں کے مقابلے میں دس سے پندرہ سال

> شادی کا بندھن خواتین کی نفسیاتی کیفیات کو اعتدال پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور انہیں کئی نفسیاتی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ خواتین زیادہ حساس ہوتی ہیں اور اکیلا پن ان کے نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہونے کے امکان کو بڑھا دیتا ہے۔

تک زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ تحقیقی ٹیم کے ایک ماہر ڈیوڈ گیلشر کہتے ہیں کہ ازدواجی زندگی کے دوران پروان چڑھنے والے انسیت اور تعلق کے جذبات دماغی عصبی نظام کے اس حصے کی کارکردگی بہتر بناتے ہیں جن کا تعلق دماغ اور جسم کے درمیان پیغام رسانی سے ہوتا ہے۔

ٹیلی گراف میں شائع ہونے والی رپورٹ سے یہ بھی پتہ چلا کہ ٹین ایج یعنی نوعمری کے رومانس کے اثرات عموماً منفی ہوتے ہیں اور اس کا نتیجہ اکثر اوقات ڈپریشن کی علامتوں کی شکل میں سامنے آتا ہے۔ مطالعاتی جائزے کے مصنفین کا کہنا ہے کہ محبت کے جسمانی اور نفسیاتی صحت پر مثبت اثرات جسمانی اور ذہنی بلوغت یا پختگی کی عمر پر پہنچنے کے بعد ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں۔ جائزے میں کہا گیا ہے کہ جسمانی اور ذہنی بلوغت کی عمر قدرتی اعتبار سے مردوں اور عورتوں کے لیے مختلف ہوتی ہے۔ خواتین اس دور میں عموماً 19 اور 25 سال کی عمر کے درمیان داخل ہوتی ہیں، جبکہ مردوں پر یہ عہد 25 سال کی عمر کے بعد آتا ہے، اس دور میں انہیں ایک ساتھی کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تاکہ یہ آپس میں دکھ درد بانٹ سکیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ یہی ان کے لیے شادی کی مناسب ترین عمر ہوتی ہے۔ شادی شدہ افراد کو معاشرے میں میں نسبتاً زیادہ قابل بھروسہ سمجھا جاتا ہے جس سے انہیں مزید معاشرتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ شادی شدہ جوڑے چونکہ ایک دوسرے کے عمر بھر کے ساتھی ہوتے ہیں، اس لیے ایک دوسرے کے بارے میں عموماً ان کی سوچ بے لوث اور خلوص پر مبنی ہوتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شادی صرف دو افراد کے درمیان ایک معاہدہ نہیں ہے بلکہ قانون اور معاشرہ اس میں ضامن کے طور پر موجود ہوتے ہیں جو اس تعلق کو آسانی سے ٹوٹنے نہیں دیتے۔ یہ وہ عوامل ہیں جو شادی شدہ زندگی میں سکون، اطمینان اور توازن لاتے ہیں اور عمر میں اضافہ کرتے ہیں۔ تاہم ڈیوڈ گیلشر کا کہنا ہے کہ ضروری نہیں کہ سبھی شادی شدہ جوڑے خوش و خرم زندگی کے ثمرات سے فیض یاب ہورہے ہوں۔ ذہنی عدم موافقت اور کئی دوسرے عوامل ازدواجی زندگی کو اجیرن بھی بناسکتے ہیں اور اس سے جنم لینے والی پیچیدگیاں اور دباؤ انسان کو مختلف امراض کی جانب دھکیل سکتے ہیں۔

✿

بقیہ: بزرگ گھر کے لیے سائبان

اور ہدایت کرنا ہی چاہتے ہیں تو ماحول اور وقت کا خیال رکھیں اور بات کرنے سے قبل ماحول ضرور دیکھ لیں۔ یاد رکھیں کہ خوشگوار ماحول میں مسکراتے چہرے سے کی جانے والی کڑوی تنقید بھی بچے خوشی خوشی سن لیتے ہیں اور اس پر غور کرکے عمل کرنے کی بھی کوشش کرتے ہیں۔

اگر آپ ایک بار اپنے پوتے پوتی یا نواسے نواسی کے مزاج کو سمجھ گئے تو پھر ان کی رہنمائی میں آپ کو دشواری پیش نہیں آئے گی۔ بزرگوں کو جان لینا چاہیے کہ اگر وہ اپنی اولاد کی اولاد سے اچھا برتاؤ کریں گے تو یہ عمل ان بچوں کی زندگیوں پر مثبت اثرات مرتب کرے گا، کیونکہ آج کی بھاگ دوڑ والی زندگی نے ان کے والدین کو اتنا مصروف کردیا ہے کہ بچوں کو وہ شفقت اور توجہ دینے میں عموماً ناکام رہتے ہیں جس کی انہیں سخت ضرورت ہے۔ ایسے میں اگر بچوں کو بزرگوں کی شفقت نہ ملے تو پھر ان کی زندگی تنہائی کی اذیت اور الجھنوں کا شکار بھی بن سکتی ہے۔

یقیناً آپ نہیں چاہیں گے کہ آپ کے پوتے پوتیوں اور نواسے نواسیوں کے ساتھ اس طرح کی صورتحال پیش آئے جو انہیں زندگی سے ہی بیزار کردے۔

✿

آج بوتلوں میں باغ لگائیں

باغبانی کا جدید طریقہ آپ بھی آزمائیں....

بوتلوں میں گارڈننگ کرنا دلچسپ، حیرت انگیز اور خاصہ تخلیقی مشغلہ ہے، پھر ظاہر ہے جہاں آپ کے ذوق کی داد دی جائے گی وہاں گھر کی خوبصورتی کے علاوہ آپ کی شخصیت کے نکھار اور تخلیقی ہونے کا بھی ثبوت ملے گا۔ بہتر ہے کہ پہلے کسی مالی سے بنیادی لوازمات کا پتہ کرلیں مثلاً اگر وہ کہتا ہے کہ جس پودے کا انتخاب کرنے جارہی ہیں وہ بڑھنے میں تیز نہ ہو یا پھول والا نہ ہو تو اس بات میں بھی کچھ نہ کچھ رمز پوشیدہ ہیں۔ پھول کو کھلنے کے لیے وسیع جگہ چاہیے اور ظاہر ہے کہ بوتل میں ایسی کشادگی نہیں ہوتی۔ بہرطور آپ تھوڑی سی مقدار میں کوئلہ، کنکر اور ململ کا سادہ کپڑا لے لیں۔ بوتل لیتے وقت احتیاط کرلیں کہ اس کا منہ کم از کم دو انچ کا تو ہو۔ اب بانس کی دو تپلی تیلیاں، لکڑی کا چمچ یا آئسکریم اسٹک، دھاگے کی ریل، کاغذ (ان تمام چیزوں سے قیف بنے گا) اور پودا لے لیں۔ اگر لمبائی کے رُخ پر پھیلے ہوئے پودے لگانا چاہ رہی ہیں تو بوتل کے وسطی حصے میں لگائیں اور اگر چھوٹے تو سامنے کی طرف بھلے لگیں گے۔

تیاری کا مرحلہ:

سب سے پہلے صاف اور خشک بوتل میں موٹے کاغذ سے بنے ہوئے قیف کی مدد سے کوئلہ اور کنکر ڈالیں۔ ان کی مدد سے کھاد اور دیگر نباتاتی اشیاء ڈوبنے سے محفوظ رہیں گی اب اس پر ململ کا کپڑا بچھادیں اور اوپر سے تھوڑی سی کھاد اور چکنی ریت ڈال دیں۔ یہ سب ڈالنے کے بعد چمچ یا آئسکریم اسٹک کو تیلی پر باندھ کر بوتل میں ڈالیں اور پودا لگانے کے لیے سوراخ کرلیں۔

اب آہستہ آہستہ پودے کو تیلیوں کی مدد سے شگاف میں لگائیں۔ جب پودا لگ جائے تو تیلی میں ریل کو پھنسا کر بوتل میں ڈال دیں اور سطح ہموار کرلیں۔ پودا لگ جانے کے بعد کچھ گنجائش محسوس ہو یا بوتل خالی خالی سی لگے تو چکیلے پتھر یا سیپیاں وغیرہ ڈالی جاسکتی ہیں۔ جس طرح مچھلیوں کا ایکوریم آراستہ کیا جاتا ہے آپ ویسے ہی اسے آراستہ کرلیں۔ اب بوتل میں اسپرے بوتل کی مدد سے پودے کو نم کریں۔

اس پودے کو براہ راست تیز دھوپ والی جگہ پر نہ رکھیں۔ بس اتنی احتیاط ضروری ہے کہ سورج کی شعاعیں چھن چھن کر آتی رہیں۔ باغبانی کا یہ جدید طریقہ گارڈننگ کہلاتا ہے۔

چھوٹے گھروں اور فلیٹوں میں رہنے والے اس بات

کہ جگہ کی کمی کی وجہ سے فطرتی خوبصورتی سے دوری پر شاکی نظر آتے ہیں۔ اس سب سے باغبانی سے ان کی محبت ختم ہوتی جارہی ہے۔ اب آسانی سے ایک ٹرانسپیرنٹ بوتل ان کا یہ شوق بھی پورا کرسکتی ہے۔ چاہیں تو نرسری سے پودا لگوالیں یا خود بیج ڈال کر اپنی پسند کا پودا لگالیں اور یہ بھی خیال رہے کہ یہ خوشنما پتوں پر مشتمل پودے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کسی کیاری سے پودا اکھاڑ کر لگانا چاہتی ہیں تو جڑ سلامت رکھیے ورنہ یہ پودا بہت جلد سوکھ جائے گا۔ یاد رکھیں کہ جس پودے کی جڑیں توانا ہوں گی وہی بوتل میں باآسانی جگہ بنا سکے گا اور مضبوطی سے بڑھے گا۔ اب مسئلہ ہے بوتل کے اندر پانی کی نکاسی کا، تاکہ کھاد اور دیگر نباتاتی اشیاء ڈوبنے سے محفوظ رہیں۔

کھاد کی تیاری کرلیں

دو حصے ریت، ایک حصہ کھاد ملی ریت یا چکنی مٹی، دو حصے دلدلی کوئلہ کافی ہے۔ یہ مرکب پودوں کے بڑھنے کی قوت کو مکمل طور پر ختم نہیں لیکن تیزی سے بڑھنے کے عمل کو روکے گا۔ اس طرح پودے کمزور بھی نہیں پڑتے۔ بوتل گارڈننگ کے لیے اگر آپ جار یا کھلے منہ کا کوئی برتن بھی استعمال کررہی ہیں تو دیکھ بھال کرلیں۔ اسے شفاف ہونا چاہیے تاکہ آر پار دیکھنے کی سہولت کے باعث ہر طرف سے پودا بھلا معلوم ہو۔

بوتل گلی میں ہلکے شیڈ والی بوتلیں بھی نہایت خوشنما نظر آئیں گی تو کیوں نہ ایک آدھ ہلکی سبز یا بھورے رنگ کی بوتل بھی لے لی جائے۔ مگر اس کے لیے پھر پودے کا انتخاب کرتے وقت یہ تسلی ضروری ہے کہ سایہ دار جگہوں پر پنپنے والے پودے لگائے جائیں۔ بوتل کا منہ دو قطر یعنی دو انچ کا ہو تو بہتر ہے۔

اوزاروں کی ضرورت:

جب ہم دو انچ کے منہ کی جسامت والی بوتل کے انتخاب پر زور دیتے ہیں تو اسی لیے کہ ہمیں اسی راستے سے کچھ اوزار بوتل میں داخل کرنا ہوتے ہیں۔ یہ قلفی جمانے والی تیلیاں یا اسٹکس، چمچہ، کانٹے، دھاگے کی ریل، اسفنج کے ٹکڑے اور ایک چھوٹی سی چھری کو الگ الگ تیلیوں میں لگا کر ٹیپ کی مدد سے جوڑنا ہے، اسے اوزار یا ٹولز کہتے ہیں۔ اب موٹے کاغذ کی مدد سے ایک قیف سا بنالیں جو کھاد ڈالنے کے کام آئے۔ آپ سبز دھنیے، پودینے، آئیوی، بیبی رومیاد ماس فرن، پولکاڈاٹس یا بومشن شان کا انتخاب کرسکتی ہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں

لمبے قد کے پودے پشت یا درمیان میں لگائے جاتے ہیں۔ چھوٹے قد کے پودے سامنے یا کناروں پر لگانا بہتر رہے گا۔ بوتل صاف ستھری ہو تو بہتر ہے، گندی بوتل کے وجہ سے سورج کی شعاعوں کو جذب نہ ہونے دیں گے۔ آپ کے پودے کو دھوپ کی بھی ضرورت ہے۔ بوتل میں پانی زیادہ ہو تو اسفنج کی مدد سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ پودوں میں پتوں کی تعداد بڑھنے لگے اور انہیں سانس لینے میں دشواری ہو تو زائد پتے نکال لیے جانے چاہئیں۔

جدید تحقیق بتاتی ہے کہ آنکھوں کے بیشتر امراض ہریالی سے دور رہنے اور ماحولیاتی آلودگی کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ اگر آپ وسائل کی کمی کا رونا چھوڑ دیں اور اپنے گھروں کے مختلف گوشوں کو ان خالی بوتلوں کی آرائش سے سجالیں تو کم از کم آپ کا اپنا خاندان سبزے کو

بقیہ صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

مہنگائی بہ مقابلہ بچت

پیٹرول، بجلی، چینی، چاول دالیں کیا چیز ہے جو سستی ہے، ہر گزرتے دن کے ساتھ مہنگائی ہے کہ بڑھتی ہی جا رہی ہے۔ سبزیاں لینے جاؤ تو لگتا ہے اس سے مہنگی کوئی شے نہیں، پھل اور گوشت کھانے کا تصور تو اب درمیانے طبقے کے لیے محال ہوتا جارہا ہے۔

متوسط اور کم آمدن والے طبقات پر ان حالات کا سب سے زیادہ اثر پڑتا ہے کیونکہ انہیں اپنی محدود آمدنی میں سفید پوشی کا بھرم بھی قائم رکھنا ہے۔

خواتین کچھ محنت اور سمجھداری سے اپنے محدود وسائل کے مطابق اپنے گھر کا بجٹ بنا سکتی ہیں اور اس طرح اپنی ذہانت کے جوہر بھی دکھا سکتی ہیں۔

مہنگائی سے نمٹنے کے لیے کچھ مشورے پیش خدمت ہیں۔

ہر کام کے لیے رقم علیحدہ کرلیں

اپنی محدود آمدنی میں سے ضروری اُمور کے لیے پیسے علیحدہ کرلیں۔ مثلاً بچوں کے اسکول کی فیس، مختلف بلز اور کچن کے لیے.. اندازہ لگا کر. سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کو معلوم ہوگا کہ گھر اور کچن کے لیے آپ کے پاس کتنے پیسے ہیں اور اب باقی کے دن آپ کو اس رقم میں گزارہ کرنا ہے۔

اس طرح آپ اپنے اخراجات پر نظر رکھ سکیں گی۔

اس سے آپ کے اخراجات میں اضافہ نہیں ہوگا۔

کچھ ایسے طریقے جو اس معرکے میں خواتین کے مددگار ثابت ہوسکتے ہیں.....

اسکولوں کی فیس اور بل کی ادائیگی وقت پر ہونے کی وجہ سے ان پر لیٹ چارجز نہیں لگیں گے اور آپ پر بھی ایک وقت میں بہت سارے بلز کا بوجھ نہیں پڑے گا۔

ثمین فاطمہ

خود پر مہنگائی کو سوار نہ کریں بلکہ ان مسائل کا حل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

خریداری میں سمجھداری

بہت ضروری سامان ہی خریدیں۔ بے جا خریداری سے آپ کا بجٹ

قابو سے باہر ہو سکتا ہے۔ کھانے پینے کی اشیاء خریدتے ہوئے ان کا معیار اچھی طرح دیکھیں، ڈبہ پیک اشیاء کی معیاد بھی لازماً دیکھیں۔ سبزی ہمیشہ تازہ اور حسب ضرورت ہی خریدیں۔ جن گھروں میں زیادہ تر گوشت پکتا ہے وہاں بجٹ قابو میں لانا بہت مشکل کام ہو جاتا ہے۔ اس لیے گوشت کے ساتھ کبھی کوئی سبزی ملا کر پکائیں تو کبھی کوئی دال شامل کرلیں۔ اس طرح گوشت کا سالن بنانے میں جہاں ایک کلو گوشت استعمال ہوتا تھا، وہاں اس سے آدھے میں بھی کام چل جائے گا، ساتھ ساتھ اہل خانہ سبزی اور دالوں کے غذائی اجزاء سے بھی مستفید ہوں گے۔

بوتلوں اور برنیوں کی جگہ پاؤچ خریدیں

کیچپ، اچار، مایونیز، چٹنیاں وغیرہ گھر میں بھی تیار کی جاسکتی ہیں۔ گھر میں موجود بہت سی بے کار اشیاء کو استعمال میں لا کر بھی بچت کی جاسکتی ہے۔ مثلاً اکثر چولہے پر تیل وغیرہ گر جاتا ہے تو ایسے میں ٹیشو پیپر کی جگہ پرانے اور ناقابل استعمال کپڑے کاٹ کر صفائی کے لیے استعمال کریں۔

جتنا کھائیں اتنا پکائیں

اپنی ضرورت کے مطابق کھانا پکائیں۔ کسی کھانے میں تیل گھی وغیرہ کی جتنی ضرورت ہو بس اتنا ہی ڈالیں، کیونکہ یہ آپ کی صحت اور بجٹ دونوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ مثلاً انڈا فرائی کرنے کے لیے بس ایک ٹیبل اسپون کافی ہے، اسے ڈیپ فرائی نہ کریں۔

ان باتوں پر عمل کرنے سے آپ کے بجٹ پر کافی فرق پڑے گا۔

کچھ طریقے ایسے بھی ہیں جو اکثر لوگ بچت کر... کے لیے اپناتے ہیں، مگر نقصان اُٹھاتے ہیں تو ساتھ ... ان کا تذکرہ بھی ضروری ہے۔

بچت کے چکر میں ایسے امور ... انداز نہ کریں جو بہت ضروری ہ... جیسے، آپ کی صحت۔ کچھ لوگ ڈاکٹر ... دی ہوئی دوا کا پورا کورس نہیں کر... کہ اب تو ٹھیک ہو گئے اب پیسے خر... کر کے کیا حاصل.....؟

اس صورت میں اگر بیماری پو... طرح ختم نہیں ہوئی تو ایک بار پھر ... اخراجات کرنے پڑیں گے۔ یہ بچت ... نہ ہوئی! یاد رکھیں جان ہے تو جہان ہے، اس لیے صحت کے معاملے میں ہرگز غفلت نہیں برتنی چاہیے۔ اسی طرح گیس بچانے کے لیے کئی کئی دن ... کھانا ایک ساتھ نہ پکائیں۔

غرضیکہ مہنگائی کا مقابلہ بچت سے کرنے کے لیے پوری منصوبہ بندی کرنی پڑے گی۔ خوب غور کریں ا... بچت کے ساتھ اپنی سوچ کا دائرہ وسیع کریں، بچت کے نئے انداز کھوجیں، زندگی آسانی ہو جائے گی۔

*

آپ کے بچے اور اُن کا مستقبل

بچوں کی تربیت میں احتیاط سے کام لیں.....

دوسرا حصہ

سعدیہ عمران

سمجھدار والدین کو عام طور پر اس بات کا اندازہ ہوتا ہے کہ ان کے بچے کو کیا چیز خوشی دیتی ہے اور کیا چیز پریشان کر سکتی ہے، لیکن بعض اوقات بچے کا معصوم ذہن کسی بالغ کے فہم و ادراک سے ماورا ہوتا ہے، اور وہ اپنی پریشانی کا اظہار کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ مثال کے طور پر مؤمنہ کا 5 سالہ بیٹا عاشر اپنی نانی کے گھر رہ کر واپس آیا تو مؤمنہ نے فوراً ہی بھانپ لیا کہ کچھ نہ کچھ گڑبڑ ہے۔ بیٹا گھر آکر اس سے لپٹا رہا۔ اس میں یہ تبدیلی بھی نمایاں تھی کہ وہ منہ پھاڑے خیالوں میں کھویا رہتا تھا۔ اس کی بڑی بہن نے اپنی ماں کو بتایا کہ نانی کے گھر تعطیلات منانے کے دوران سب کچھ ٹھیک ٹھاک رہا تھا۔ البتہ عاشر کو چند دن تک نزلہ زکام رہا تھا۔ وگرنہ باقی تو اور کوئی بات نہیں ہوئی تھی۔

اور پھر ایک روز عاشر نے اپنی ماں سے قطعی غیر متوقع طور پر یہ پوچھ لیا کہ وہ کب مرے گا۔ جب عاشر سے محتاط انداز میں سوال کیے گئے تو عقدہ کھلا کہ جب عاشر کو اپنی نانی کے گھر نزلہ ہوا تھا تو عین انہی دنوں نانی کے ایک پڑوسی کا طویل بیماری کے بعد انتقال ہو گیا تھا۔ چونکہ عاشر خود بھی بیمار تھا لہٰذا اس نے اپنے طور پر یہ نتیجہ اخذ کر لیا تھا کہ وہ بھی اسی طرح مر جائے گا۔ تمام باتوں کی وضاحتوں کے باوجود اس بچے کو اس صدمے سے سنبھلنے میں اچھا خاصا وقت لگ گیا۔

والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں میں اچانک رونما ہونے والی تبدیلی پر ہوشیار ہو جائیں۔ اگر کسی بچے کا اسکول کے بارے میں رویہ منفی ہو جاتا ہے، وہ اپنے ٹیچرز کے بارے میں ناپسندیدگی کی باتیں کرتا ہے، اپنے ہوم

کبھی بھی ایسا محسوس نہ ہونے دیں کہ آپ کا پیار مشروط ہے کہ آپ اس سے صرف اسی صورت میں پیار کریں گے یا اس سے آپ کی محبت مزید بڑھ جائے گی اگر وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا۔ اس کی بجائے مثبت رویہ اختیار کیجیے، چاہے کسی خاص میدان میں بچے کی کارکردگی ناقص ہی کیوں نہ رہی ہو۔

ورک کو نظر انداز کردیتا ہے۔ اس کی کارکردگی متاثر ہونے لگتی ہے تو پھر والدین کو سمجھ لینا چاہیے کہ کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی گڑبڑ ضرور ہوئی ہے۔

ایسی صورت میں اس کے ٹیچروں سے ملاقات کرکے بچے کے مسائل کے بارے میں گفتگو سے مدد مل سکتی ہے۔ مختلف اوقات میں بچے کو اتفاقی کوچنگ، انفرادی توجہ، حوصلہ افزائی، دیدار درہنمائی یا اصلاح اور تربیت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

آپ کا اپنا خون

اپنے ہر بچے کو اپنے لیے خوشی اور سکون کا سبب سمجھیں۔ اپنے ہر بچے سے محبت کریں چاہے وہ جیسا بھی ہو اور چاہے اس کی کارکردگی بھی جیسی بھی ہو۔ کارکردگی یا عادتیں خراب ہونے کی صورت میں بچے کو آپ کی زیادہ توجہ درکار ہوگی۔

ہر بچہ آپ کا اپنا خون اور جگر کا ٹکڑا ہے اور آپ کے لیے نہایت بیش قیمت ہے چاہے وہ لڑکی ہو یا لڑکا..... لمبا قد ہو یا چھوٹا، موٹا ہو یا دبلا، ذہین ہو یا کند ذہن، باصلاحیت ہو یا ناکارہ، معذور ہو یا صحت مند..... چاہے جو کچھ بھی ہو۔

دوسرا یہ کہ اپنے بچوں کے درمیان عدم مطابقت اور تفریق سے بھی خوشی اور مسرت حاصل کریں۔ دنیا اتنی شاندار اسی وجہ سے ہے کہ اس میں زندگی کے مختلف اور الگ الگ پہلو ہیں، الگ الگ نمونے اور مثالیں ہیں۔ اگر تمام پھول ایک جیسے ہوتے اور ان کی خوشبو بھی ایک ہی ہوتی! اگر تمام پرندوں کے پنکھ اور بال و پر ایک جیسے ہوتے اور تمام مچھلیاں ایک ہی سائز کی ہوتیں اور ان کی عادتیں بھی ایک جیسی ہوتیں تو یہ بات کتنی بوریت کا سبب ہوتی! اپنے بچوں کے درمیان عدم مطابقت اور مزاج اور عادتوں کے فرق سے لطف اندوز ہونا سیکھیے۔

محدود سوچ

اکثر والدین اپنی اولاد کے مستقبل کے لئے بہت محدود سوچ رکھتے ہیں..... وہ یہ سمجھتے ہیں کہ کامیابی کا صرف ایک ہی راستہ ہے اور بس.....!

ہمارے معاشرے میں اکثر والدین کے ذہن میں بس یہی دھن سوار رہتی ہے کہ ان کے بچے ڈاکٹر، انجینئر، سی ایس پی آفیسر بن جائیں..... لیکن ہر بچہ اپنی اپنی صلاحیتیں اور اپنے اپنے رجحانات رکھتا ہے۔ اچھے والدین کی یہ نشانی ہے کہ وہ اپنے بچے کی صلاحیتوں اور رجحانات کو سمجھیں اور ان میں چھپے ٹیلنٹ کی اچھی طرح اظہار میں ان کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں۔ اسے یہ یقین دلائیں کہ وہ بڑا ہو کر ایک بااعتماد شخص ہوگا جو رسک لینے میں کوئی خوف محسوس نہیں کرے گا۔

ایک ہی ماں باپ کی کئی اولادوں میں مختلف صلاحیتیں پائی جاتی ہیں۔ صلاحیتوں کی بنیاد پر اپنے بچوں کے درمیان موازنے سے گریز کریں۔ انہیں ایک دوسرے سے مسابقت پر نہ اکسائیں۔ کبھی بھی ایسا نہ ہونے دیں کہ وہ آپ کے پیار اور شفقت کی خاطر ایک دوسرے سے مقابلہ کر رہے ہوں۔ کبھی بھی نہیں!

جب اسکول میں ناقص کارکردگی کی بات ہو رہی ہو تو پھر فیصلہ جاری کرنے سے گریز کریں۔ کبھی اپنی مایوسی کا بچے کی ناقص کارکردگی پر اظہار نہ کریں بلکہ یہ ظاہر کریں کہ آپ کو بچے سے مایوسی نہیں ہوئی ہے۔

کبھی بھی ایسا محسوس نہ ہونے دیں کہ آپ کا پیار مشروط ہے کہ آپ اس سے صرف اسی صورت میں پیار کریں گے یا اس سے آپ کی محبت مزید بڑھ جائے گی اگر وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا۔ اس کی بجائے مثبت رویہ اختیار کیجیے، چاہے کسی خاص میدان میں بچے کی کارکردگی ناقص ہی کیوں نہ رہی ہو۔

اکثر بچوں کو ناقص کارکردگی کا خوف صرف اس بنا پر ہوتا ہے کہ وہ جانتے ہیں کہ ان کے والدین مایوس اور غصہ ہوں گے۔

اگر آپ مایوس نہ ہوں اور غصے کا اظہار نہ کریں تو وہ اپنے مستقبل کی بہتری کے لیے آپ کے مشورے سننے کے لیے بھی تیار ہوں گے۔

تعلیمی میدان میں خراب کارکردگی پر والدین کو بچے سے مایوس نہیں ہو جانا چاہیے بلکہ اس خراب کارکردگی کی وجوہات سمجھ کر اپنے بچے کی مدد کرنے کی کوشش کرنا چاہئیں۔

ہمارے ایک عزیز بھی اس سے ملتی جلتی کیفیت کا شکار ہوئے۔ وہ خود سی ایس ایس نہ کر سکے تو انہیں بے حد صدمہ ہوا لیکن انہوں نے ہمت نہیں ہاری اور اپنی زندگی کا یہ مشن بنالیا کہ اس کے بچے آفیسر ضرور بنیں گے۔ لیکن جب اس کی بیٹیوں میں سے کوئی بھی ابتدائی درجے کے امتحانات پاس نہ کر سکیں تو وہ تلخ ہو گیا اور اپنی مایوسی کی تمام بھڑاس ان پر نکال لی۔ وہ ان کی ذہانت پر کڑی تنقید کرتا رہتا تھا اور صاف صاف کہا کرتا کہ وہ زندگی میں چاہے اور کوئی بھی کارنامہ سرانجام دے لیں، اسے ان پر کبھی بھی فخر نہیں ہوگا۔

ان لڑکیوں میں سے اب ایک نامور سوشل ورکر ہے اور دوسری کالج میں لیکچرار۔

یقینی طور پر ان دونوں خواتین کو زندگی میں ناکام قرار نہیں دیا جا سکتا! لیکن وہ اپنے والد کی جانب سے مقرر کردہ پیمانوں غیر حقیقت پسندانہ توقعات پر پوری نہ اتر پائیں اور یہ بات انہیں آج بھی افسردہ کر دیتی ہے اور وہ اداس اور ناخوش ہو جاتی ہیں۔

ہم سب اپنے بچوں سے محبت کرتے ہیں اور ان کے لیے سب سے بہترین مستقبل کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم تنقیدی طرزِ عمل کے بجائے زیادہ حقیقت پسند بن جائیں اور یہ ذہن میں رکھتے ہوئے ان سے پیار کریں کہ ہمیں اپنے ہاتھوں میں ان انگلیوں کی ضرورت ہے جو ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور ان میں یکسانیت بھی نہیں۔

بس یہی سوچ اور یہی رویہ ہمیں اپنی اولاد کے ساتھ بھی روا رکھنا چاہیے۔ اسی میں ہمارے بچوں کے کامیاب مستقبل کی نوید پوشیدہ ہے۔

❀

اسکولوں میں بچوں پر ساتھیوں کا تشدد

آپ اپنے بچے کو ساتھیوں کے ناروا سلوک سے بچا کر نفسیاتی دباؤ سے محفوظ رکھ سکتے ہیں....!

شفق آفتاب

اسکول کا دور ہم سب کے ی کسی خوبصورت خواب سے کم ں ہوتا۔ معصوم شرارتیں، بے ری، مسکراہٹیں اور تیں.... جو بچپن کو ہمارے لیے دگی کے کسی بھی دوسرے حصے کے مقابلے میں کہیں یادہ پرکشش اور طلسماتی بنادیتی ہیں لیکن بچپن کی یہ ہری یادیں ہر ایک کے پاس نہیں ہوتیں۔ ہم میں سے ہت سے ایسے بھی ہیں جن کا بچپن ڈراؤنا اور کسی برے خواب کی رح گزرا ہوا ہوتا ہے۔ تشدد، محرومی اور ناموافق حالات ی بناء پر بے شمار بچوں کے لیے بچپن درحقیقت عذابوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو اُن کی شخصیت پر تاحیات قائم رہنے والے اثرات مرتب کرتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بچوں کو اسکولوں میں درپیش مسائل کو مناسب طور پر حل نہ کیا جائے تو بچوں کی شخصیت پیچیدگیوں کا شکار ہوجاتی ہے۔

دانش بھی ایسا ہی ایک بچہ ہے۔ اسکول میں بڑے بچوں کے نامناسب رویوں کی بناء پر اس کی تعلیمی کارکردگی اور سماجی رویے تیزی سے متاثر ہورہے ہیں۔ دانش کی والدہ مسز احمد کے مطابق ہم نے دانش کو کبھی بھی تشدد اور طاقت کے استعمال کا ماحول نہیں فراہم کیا لیکن اس کے باوجود ہم نے گزشتہ ماہ کے دوران اس کے رویوں میں توڑ پھوڑ، جھنجلاہٹ اور چڑچڑے پن کی واضح علامات محسوس کی ہیں، اسکول سے بھی کئی بار شکایت آچکی ہے کہ دانش وہاں

اپنے ساتھیوں سے لڑتا جھگڑتا ہے اور ان کی چیزیں چراتا ہے۔ ہم نے جب دانش سے ان شکایتوں کے بارے میں پوچھا تو اس نے ہمیں کچھ اور باتیں بتائیں۔ اس کے مطابق کلاس میں بڑے لڑکوں کا ایک گروپ ہے جو اسے چھیڑتا ہے۔ اس پر فقرے کستا ہے۔ اسے بُرے بُرے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ کبھی اس کا پین چوری کر لیا جاتا ہے تو کبھی کلاس کے دوران اس پر چیزیں پھینکی جاتی ہیں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ بڑے لڑکوں کا گروہ اس کا لنچ چھین کر کھا جاتا ہے اور اس کا جیب خرچ بھی چھین لیتا ہے۔

مسز احمد کے مطابق شروع میں دانش نے ان باتوں کو برداشت کرنے کی کوشش کی لیکن جب آہستہ آہستہ اسے تنگ کرنے والوں بچوں کی تعداد بڑھنے لگی تو پھر اس نے بھی اپنے دفاع میں طاقت کا راستہ اختیار کیا۔ جب اس نے کچھ بچوں سے جھگڑا کیا اور انہیں دھکے دیے تو یہ معاملہ فوراً ہی کلاس ٹیچر کے علم میں لایا گیا جنہوں نے دانش کو ہی قصور وار ٹھہرایا اور نتیجتاً اسے پورے دن کلاس میں کھڑے رہنے کی سزا دی گئی۔ ساتھ ہی ساتھ ہمیں بھی اسکول بلایا گیا اور بچے کے طرز عمل کی شکایت کی گئی۔

مسز احمد کے مطابق جب ہم نے دانش سے بات کی تو اس نے سارا الزام اپنے ہم جماعتوں پر عائد کیا اور کہا کہ وہ اسے تنگ کرتے ہیں چنانچہ اسے لڑائی جھگڑے پر مجبور ہونا پڑتا ہے۔ جب ہم نے ان شکایتوں کے سلسلے میں اسکول کی انتظامیہ سے رابطے کی کوشش کی تو ایک نیا مسئلہ سامنے آیا۔ پہلے مرحلے میں اسکول کے کسی بااختیار فرد سے رابطہ کرنے میں ہی ہمارے کئی دن گزر گئے۔ خدا خدا کر کے جب ہم ایک خاتون سے ملنے پر کامیاب ہوئے تو ان کا رویہ ہمدردانہ ہونے کے بجائے حاکمانہ تھا۔ وہ ہماری کوئی بات سننے کو تیار نہ تھیں اور ان کا خیال تھا کہ دانش ہی تمام جھگڑوں اور مار پیٹ میں پہل کرنے کا قصور وار ہے۔

"یہ دور ہمارے لیے بڑا مشکل تھا۔" مسز احمد نے کہا۔ ہمارے لیے یہ طے کرنا بہت مشکل تھا کہ کون غلط بیانی کر رہا ہے اور کون سچ بول رہا ہے۔ دانش سے جب بھی ہم نے پوچھ گچھ کی تو وہ بے اختیار رونے لگتا ہے۔ اس کے پاس دوسروں کی زیادتی کے بے شمار واقعات ہوتے ہیں اور وہ اتنی روانی سے یہ سارے واقعات دہراتا ہے کہ ہمیں اس بات میں کوئی شک نہیں رہتا کہ وہ سچ بول رہا ہے۔ آخر اس کی عمر کا کوئی بچہ اتنے سارے واقعات کیسے از خود اختراع سکتا ہے۔ دوسری طرف اس کی کلاس ٹیچر ان سارے واقعات کو ماننے کے لیے تیار نہیں ہے اور ان کے خیال میں دانش کلاس کا ماحول خراب کر رہا ہے۔ تیسری طرف ہمارے لیے مشکل یہ ہے کہ ہم آئے دن اسکول کے چکر نہیں لگا سکتے کیونکہ دانش کے والد کو اپنی ملازمت پر جانا ہوتا ہے جبکہ مجھے گھر کے کام کاج نمٹانے ہوتے ہیں۔ اگر کبھی ہم دانش کے اسکول جائیں تو اس کے ابو اپنے دفتر سے لیٹ ہو جاتے ہیں اور شام کو تاخیر سے گھر آتے ہیں۔ ان کا باس بھی تاخیر پر غصہ کرتا ہے۔ پھر اگر وہ اسکول سے ہی براہ راست آفس چلے جائیں تو مجھے بس یا ٹیکسی میں گھر اکیلے واپس آنا پڑتا ہے، جس سے ہونے والی پریشانی علیحدہ ہے۔ گویا ہم ایک چھوٹے سے مسئلے میں اس طرح الجھ گئے ہیں کہ اب اس کا ایک ہی حل نظر آتا ہے کہ دانش کا اسکول بدل دیں۔ نئے اسکول میں دانش کو ان مسائل کا سامنا نہیں ہوگا اور ہم بھی سکون کا سانس لے سکیں گے۔ اگرچہ یہ فیصلہ شاید دانش کے مستقبل کے لیے اچھا نہ ہو کیونکہ اس کا موجودہ اسکول بڑا مقبول اور قدیم ہے لیکن اس کی شخصیت کو تباہ ہونے سے بچانے اور خود اپنے ذہنی سکون کے لیے شاید ہمیں یہ قدم اٹھانا پڑے۔

مسز احمد کی یہ کہانی شاید آپ کے لیے بھی اجنبی نہ ہو۔ جدید دور کے اسکولوں میں بچوں کو ٹی وی، وی سی آر اور سی ڈی پلیئرز کے علاوہ وڈیو گیمز جیسی بے شمار سہولتیں حاصل ہیں۔ ایکشن اور ہیروازم بہت تیزی سے پھیل رہا ہے۔ اس سلسلے میں جب ہم نے ایک ماہر نفسیات سے بات کی تو اس نے بتایا کہ بڑھتے ہوئے بچے کئی طرح کے کمپلیکس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں کبھی یہ گمان ہوتا ہے کہ وہ بہت پیچھے رہ گئے ہیں کیونکہ ان میں کوئی کمی ہے وہ دوسرے بچوں سے اپنا مقابلہ کر کے محرومی کے شکار ہو جاتے ہیں۔ مثلاً وہ سمجھتے ہیں کہ وہ تعلیم میں سب سے پیچھے ہیں یا ان میں کھیلنے کودنے، تیز بھاگنے یا جسمانی کرتب دکھانے کی صلاحیت نہیں ہے۔ ماہر نفسیات کے مطابق ایسے بچے جن میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے وہ دوسرے بچوں کی جانب سے چھیڑ چھاڑ، بدتمیزی اور مار پیٹ کا نشانہ بنتے ہیں۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کئی بچے اس صورت حال کا مقابلہ اپنے طور پر ہی کرتے ہیں۔ ان کا جواب عموماً تب ہی سامنے آتا ہے جب کلاس ٹیچر کی نگاہ چوک جائے۔ لہٰذا نظر بچتے ہی وہ اپنی کارروائی کرتے ہیں اور پھر یوں معصوم بن جاتے ہیں گویا کچھ ہوا ہی نہ ہو۔ کئی بچے اپنا بدلا کھیل کے میدان میں نکالتے ہیں جبکہ کچھ چھٹی کے بعد اس وقت کا انتظار کرتے ہیں جب ان کی گاڑی یا وین چلنے میں کچھ وقت ہو۔ لیکن ایسے بچوں کا کیا کیا جائے جن میں بدلہ لینے کی ہمت نہیں ہوتی۔ یہ بچے خاموشی سے تضحیک اور تذلیل برداشت کرتے رہتے ہیں، لیکن اس کے نتیجے میں ان میں تنہا اور خاموش یا گھر میں بند رہنے کے رجحان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق اس مسئلے کا حل سازگار ماحول سے ہے اگرچہ بچے کو ایسے حالات مہیا کیے جائیں جب وہ اپنے دل کی بات مکمل اعتماد اور تفصیل سے بتا سکے اور اسے یقین ہو کہ اس کی بات سنی جا رہی ہے جس کے نتیجے میں اس کے حالات بدل جائیں گے اور وہ نفسیاتی اور شخصی مسائل سے بہت حد تک محفوظ رہے گا۔ ہم نے اس سلسلے میں متعدد والدین سے بات کی تو انہوں نے بتایا کہ اکثر اسکولوں کی انتظامیہ نے بڑے بچوں کی جانب سے چھوٹے بچوں پر زیادتی کے واقعات سے چشم پوشی کا رویہ اختیار کیا ہوا ہے۔ لیکن نظر انداز کرنے کی اس حکمت عملی کا نتیجہ اسکولوں میں ایسے واقعات کی تعداد میں اضافے کی صورت میں برآمد ہو رہا ہے۔

والدین کے مطابق یہ رویہ درست نہیں ہے۔ اسکول کی انتظامیہ کو اس مسئلے کی اہمیت کا اندازہ ہونا چاہیے اور انہیں اس کے تدارک کے لیے کوششیں کرنی چاہئیں۔ ان کے خیال میں انتظامیہ کو بچوں پر زیادہ سختی سے نگاہ رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ منفی رویوں کے اظہار کے لیے کم سے کم مواقع پا سکیں۔

مسز شیخ بھی ایسی ہی ایک خاتون ہیں جن کے بچے کو ویگن میں ساتھیوں کی جانب سے مسلسل پریشان کیے جانے کا سامنا تھا۔ ان کے مطابق میرا بچہ ابتداء میں خوشی

خوشی ویگن میں سوار ہوتا تھا لیکن پھر میں نے دیکھا کہ جونہی ویگن آتی تھی۔ اس کے چہرے کے تاثرات بدل جاتے تھے۔ وہ بہت بیزاری اور بددلی سے ویگن میں سوار ہوتا تھا اور اس کی کوشش ہوتی تھی کہ صبح صبح جتنا وقت ہوسکے میرے ساتھ گزارے۔ شروع میں میں نے اسے ایک بچے کی اپنی ماں سے محبت محسوس کیا اور مجھے بہت خوشی ہوئی کہ میرا بچہ مجھ سے اتنا پیار کرتا ہے لیکن جب اس کی محبت بڑھنے لگی تو مجھے تشویش ہوئی۔ میں نے پوچھا تو پتا چلا کہ میرے بچے کو ویگن میں ساتھی چھیڑتے اور تنگ کرتے ہیں جس کی وجہ سے وہ ویگن میں جانا نہیں چاہتا۔ یہ صورتحال اتنی خراب ہوئی کہ ایک دن اس نے اسکول جانے سے انکار کردیا۔ ہم نے اسے لاکھ منایا مگر وہ اسکول جانے پر راضی نہ ہوا۔ دوسری طرف اسکول انتظامیہ مسئلے کو اہمیت دینے پر تیار نہ تھی۔ بالآخر ہم نے اپنے بچے کا اسکول تبدیل کردیا اور یوں ہمیں اس مسئلے سے نجات ملی۔

والدین کے مطابق اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے اسکولوں کا کردار بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ ان کے مطابق انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ والدین کو اعتماد میں لیں تاکہ انہیں اپنے بچے کی سماجی نشوونما کے بارے میں علم ہوسکے۔ چاہے وہ ظلم کررہا ہو یا اس پر ظلم ہو رہا ہو، دونوں صورتوں میں والدین کو بچے کے بارے میں بتانا چاہیے تاکہ وہ اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے کوئی راہ ڈھونڈ سکیں۔ دوسری طرف اسکولوں میں والدین کی بات سننے کے لیے کوئی طریقہ کار ہونا چاہیے کیونکہ کچھ والدین کا یہ موقف ہوتا ہے کہ جن چھ تا آٹھ گھنٹوں کے دوران ان کا بچہ اسکول میں موجود ہے تو اس کے طرز عمل اور سلوک کی ذمہ داری والدین پر عائد نہیں ہوتی۔

اسکولوں کی انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ کھیل کے میدان پر خاص طور پر نظر رکھیں کیونکہ زیادتی یا جوابی کارروائی کا سب سے مناسب مقام کھیل کا میدان ہی ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں اسکول کا اسٹاف بھی معاون ہوسکتا ہے اور ایسے والدین بھی کو اپنا کچھ وقت رضاکارانہ طور پر اسکول کے لیے وقف کرسکیں اور کھیل کے میدان پر موجود رہیں۔

کچھ والدین کے خیال میں بچوں کے لیے سزا اور جزا کا نظام بھی ایسے واقعات کی روک تھام میں معاون ہوسکتا ہے لیکن ضروری ہے کہ سزا اور جزا کا تعین منصفانہ بنیادوں پر مبنی ہو اور کسی بچے کے ساتھ ناانصافی یا بے جا حمایت نہ ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بڑے بچوں پر مشتمل ایسے گروپ بنائے جائیں جو چھوٹے بچوں پر نظر رکھیں اور جہاں کہیں زور زبردستی یا لڑائی جھگڑے کا معاملہ ہو، وہاں مداخلت کرکے چھوٹے بچوں کو تحفظ کا احساس دلاسکیں۔

اب مہنگے اسکولوں میں مصالحت کار (Counselor) رجحان بھی دیکھنے میں آرہا ہے۔ یہ مصالحت کار بچوں کی بات تفصیل سے سنتے ہیں اور ان کے مسائل اسکول میں ہی حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بچوں میں ان کے ذریعے یہ اعتماد پیدا ہوتا ہے کہ وہ اپنی شکایت کسی تک پہنچاسکتے ہیں اور اسکول کے لوگ ان کے دوست ہیں۔ بچوں کے ساتھ اجتماعی اور انفرادی سطح پر گفتگو کی جانی چاہیے تاکہ ان کی شخصیت میں پیدا ہونے والے منفی اور مثبت رجحانات کا پتا چل سکے۔

اسکول بچوں کے لیے امن و سلامتی اور تعلیم و تفریح کا ذریعہ ہونا چاہیے۔ یہ تاثر قائم کرنے میں اسکولوں کی ذمہ داری بنیادی اہمیت کی حامل ہے۔ بچوں کو ایسا ماحول ملنا چاہیے جہاں وہ چھ تا آٹھ گھنٹے تک آرام سے رہ سکیں۔ اس ماحول کے قیام میں ایک اہم ذمہ داری بہرحال والدین کی بھی ہے۔

✺

تنکے کا سہارا

انور عنایت اللہ

خون کے رشتے سے زیادہ نازک، زیادہ مضبوط اور زیادہ حسین ایک رشتے کی خوبصورت کہانی

جیسے ہی ملازم سے سنا کہ اس کی حالت بہت خراب ہے، دل میں درد سا اُٹھا، یوں لگا جیسے اچانک کوئی مجھ سے وہ تمام خوشیاں چھین لینا چاہتا ہو جو مجھے پچھلے چند مہینوں میں ملی تھیں۔ مشن ہسپتال سے میری غیر موجودگی میں فون آیا تھا مجھے فوراً بلایا گیا تھا۔ کل شام وہ میرے ساتھ تھی۔ اچھی بھلی تھی بے حد خوش تھی۔ پھر یکایک اسے کیا ہوگیا....؟ میں نے کار تک جاتے ہوئے بے چینی سے سوچا۔ گھر سے ہسپتال تقریباً سات میل دور تھا۔ شام کے وقت کراچی کی سڑکوں پر اتنی ٹریفک ہوتی ہے کہ کار رینگ رینگ کر ہی چل سکتی۔ میں پوری کوشش کرتا تو بھی چالیس پینتالیس منٹ لگ جاتے۔

یہ مدت مجھے قیامت کی لگی، بے شمار باتیں یاد آگئیں کچھ خوش کرنے اور سکون بخشنے والی، کچھ تکلیف دہ۔

جونہی کار سگنل پر رکی یا آہستہ ہوجاتی، اس کا اداس چہرہ آنکھوں کے سامنے ابھر آتا اور میرے اضطراب میں اضافہ ہوجاتا۔ اس کے مغموم چہرے نے تو مجھے پہلے دن بھی کشمکش میں ڈال دیا تھا۔

✺✺✺

صرف چھ مہینے پہلے کی بات تھی، میں بے حد مصروف تھا کہ چپراسی نے اطلاع دی، ایک بی بی مجھ سے ملنے آئی ہیں میں نے اسے بلوالیا۔ چند لمحوں کے بعد ایک لڑکی کمرہ میں داخل ہوئی۔ مجھے سلام کیا اور میں نے جواب دیتے ہوئے کرسی کی طرف اشارہ کیا تو خاموشی سے بیٹھ گئی۔ انیس بیس سال کی عمر، خوب گورا رنگ، بڑی بڑی آنکھیں، ناک نقشہ جاذب نظر اور ایسا کہ دیکھنے

والوں کی توجہ فوراً اپنی طرف کرلے۔ سفید شلوار اور قمیض میں تھی جیسے کسی کالج کے یونیفارم میں ہو۔ جس چیز نے مجھے چونکا دیا وہ اس کے چہرے کا حزن و ملال تھا۔ آنکھیں اتنی اُداس تھیں جیسے بہت سوگوار ہوں۔ میں نے ایسا سوگوار حسن کبھی نہیں دیکھا تھا۔ چند لمحے خاموش وہ مجھے دیکھتی رہی۔ پھر اس نے آہستہ سے پوچھا "معاف کیجیے! پہلے آپ فلاں شہر میں رہتے تھے نا؟" میں نے اثبات میں سر ہلایا۔

"تو پھر میں صحیح جگہ آگئی ہوں... دراصل میری ماں کو آپ کی تلاش تھی"۔

"آپ کی والدہ کو؟" میں نے ہچکچاتے ہوئے پوچھا "کہاں ہیں وہ....؟"

"تین دن ہوئے ان کا انتقال ہو گیا"۔ اس نے دھیمے لہجے میں نگاہیں جھکا کر جواب دیا۔ اب اس کی سوگواری کی وجہ میری سمجھ میں آگئی۔

مجھے بے حد افسوس ہوا.... کیا ہوا تھا انہیں؟ میں نے رسمی طور پر پوچھ لیا۔ کیونکہ اب بھی میری سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ یہ لڑکی کون ہے اور اس کی ماں مجھ سے کیوں ملنا چاہتی تھیں۔

وہ عرصہ سے بیمار تھیں۔ لیکن آخری وقت تک بڑی ہمت اور صبر سے بیماری کا مقابلہ کیا۔ کاش وہ بہت پہلے مجھے آپ کا نام اور پتہ بتا دیتیں تو انہیں آپ سے ضرور ملوا دیتی۔ پیر کی شام کو مجھے اپنے قریب بلایا اور بولیں ۔رانی.... الماری میں میرے کپڑوں کے نیچے ایک بڑا زرد لفافہ ہے.... لفافے پر ایک نام اور پتہ لکھا ہے اگر مجھے کچھ ہو جائے تو لفافہ ان صاحب تک پہنچا دینا۔

وہ رُک گئی اور اپنے دوپٹے سے پسینے کے قطرے پونچھ لیے جو اس کی پیشانی پر ابھر آئے تھے۔

"لفافے پر کس کا نام تھا؟" میں نے پوچھا۔ اس کی باتوں سے میری الجھن میں اضافہ ہو گیا تھا۔

"آپ کا...." اس نے جواب دیا۔

"میرا؟" حیرت سے میں نے فوراً پوچھا۔

جی ہاں.... اسی رات کو ممی کا انتقال ہو گیا۔

اس سے پہلے کہ میں افسوس کا اظہار کرتا یا یہ جاننے کی کوشش کرتا کہ میرا نام اور پتہ اس کی ممی کے پاس کیوں تھا اس نے اپنے بڑے سے پرس میں سے ایک زرد لفافہ نکال کر میرے حوالے کیا اور بولی۔

ممی کی الماری سے یہ ملا.... معاف کیجیے۔ میں نے اسے کھول کر دیکھ لیا ہے، اس میں بہت سے خط ہیں.... آپ کے لکھے ہوئے.... یہ سب آپ نے عابدہ راشد کو لکھے تھے....! بیس اکیس سال پہلے.... شادی سے پہلے ممی کا یہی نام تھا۔

عابدہ کا نام سنتے ہی ساری باتیں سمجھ میں آگئیں مجھے معلوم نہیں تھا کہ وہ بھی کراچی منتقل ہو گئی تھی۔ مجھے ٹھکرانے کے بعد میں نے سنا تھا اس کی شادی کسی رئیس زادے سے ہو گئی تھی اور وہ لوگ امریکہ چلے گئے تھے۔

اس کے غم میں، میں نے دس سال شادی نہیں کی تھی، آخر کو گھر والوں کے مجبور کرنے اور اپنی تنہائی سے تنگ آکر میں نے اپنی ایک خالہ زاد سے شادی کرلی تھی۔ جس سے میں بچپن سے واقف تھا۔ وہ حسین تھی، اعلیٰ تعلیم یافتہ، شادی کے بعد بھی وہ ہر وقت خواتین کے حقوق کے لیے نبرد آزما رہتی۔

بہت جلد مجھے پتہ چل گیا تھا کہ جسے میں بچپن سے جانتا تھا وہ لڑکی کوئی اور تھی۔ یہ تو بڑی خود سر، ضدی اور تنک مزاج تھی اور اسے اپنے حسن اور لیاقت کا بڑا غرور تھا۔ اپنی مصروفیات اور الجھنوں میں، میں نے ماضی کے دکھوں کو تقریباً بھلا دیا تھا کہ یکایک اس لڑکی نے مجھے اسی آگ میں دوبارہ جھونک دیا جس سے میں نے بڑی مشکل سے چھٹکارہ حاصل کیا تھا۔

بھٹکتے خیالوں کی دھند یکایک اتنی گہری ہو گئی کہ لگا جیسے میں اس میں دھنستا چلا جا رہا ہوں۔ معاً یوں محسوس ہوا جیسے میں نے منٹوں میں پچھلے اکیس بائیس سال کا سفر طے کرلیا ہے۔ تلخیوں کی تلچھٹ میں ڈوبتے ہوئے میں یہ بھول گیا کہ عابدہ کی بیٹی میرے سامنے بیٹھی تھی اور اس کے ہاتھ میں وہ بڑا لفافہ تھا جس میں شاید میرے ہی خط تھے۔

میری خاموشی کا مطلب خدا جانے اس نے کیا لیا۔ وہ چپکے چپکے ہولے ہولے رونے لگی۔ اس کے آنسو دیکھ کر میں فوراً ہوش میں آگیا۔

"اپنے آخری وقت میں آپ سے ملنے کی آرزو لیے وہ چلی گئیں.... آپ نے ایسا کیوں کیا؟ ایک ہی شہر میں رہتے ہوئے آپ ہم سے دور کیوں رہے پپا....؟"

اس نے روتے ہوئے سوال کیا۔

"پپا....؟" یہ لفظ سنتے ہی میں بُری طرح چونک گیا اور میں نے غور سے اسے دیکھا۔

"میں ہمیشہ باپ کے پیار کے لیے ترستی رہی اور میرا باپ مجھ سے اس قدر قریب، ایک ہی شہر میں رہتے ہوئے مجھ سے دور رہا.... یہ خیال بڑا تکلیف دہ ہے پپا!"۔

میری کیفیت سے بے خبر وہ اسی رو میں بولے گئی جیسے آج دل کی بھڑاس نکالنے کا ارادہ کر کے آئی ہو۔ جونہی اس کا جملہ ختم ہوا اس نے بڑی بے بسی سے اپنا دایاں ہاتھ میری طرف بڑھایا جیسے اسے میرے سہارے کی شدت سے ضرورت ہو لیکن یہ کیسا مذاق تھا....!!

یہ میری بیٹی نہیں تھی....!!

میں نے عابدہ سے محبت ضرور کی تھی لیکن خدا گواہ تھا، میں نے اسے....

پھر میں اس لڑکی کا باپ کیسے بن گیا؟

میز پر اس کا ہاتھ میری طرف بڑھا ہوا ہی پڑا رہا اور اس کی ہتھیلی یوں ہی کھلی رہی۔ جب میں نے اسے نہیں تھاما تو آہستہ سے بولی۔

"میری ماں اپنی زندگی کے آخری لمحوں میں آپ کا نام نہ بتاتی تو یہ راز ہمیشہ کے لیے ان کے ساتھ دفن ہو جاتا.." یہ کہتے ہوئے وہ ایک بار پھر چپکے چپکے رونے لگی اور اس کے آنسوؤں کو دیکھ کر میرا دل پسیج گیا اور میں نے سوچا، غم سے یہ اس قدر نڈھال ہے کس منہ سے کہوں کہ میں تمہارا باپ نہیں ہوں۔ تمہارا باپ وہ ہو گا جس کے ساتھ تمہاری ماں کی شادی ہوئی تھی لیکن یہ باتیں بے حد نازک تھیں، تکلیف دہ بھی تھیں۔ ایسی تھیں کہ دفتر میں نہیں کی جاسکتی تھیں۔ کسی بھی وقت میرا کوئی افسر یا ساتھی اندر آسکتا تھا۔ ایک جوان حسین لڑکی کو میری میز کی دوسری طرف بیٹھے روتے دیکھ کر خدا جانے کیا سمجھتا۔ بات پھیل سکتی تھی۔ میری تنک مزاج بیوی تک پہنچ سکتی تھی۔ پھر تو غضب ہو جاتا۔ میں کس کس کو یقین دلاتا پھرتا کہ میں بے قصور ہوں..؟

میں نے جیب سے رومال نکال کر اسے دیا اور ہمدردی سے کہا۔

اپنے آنسو پونچھ لیجیے..... چلیے میں آپ کو گھر چھوڑ آؤں....

اس نے خاموشی سے رومال لے لیا اور آنسو خشک کرلیے ہم خاموشی سے باہر آگئے۔ جب کار میں بیٹھ گئے تو میں نے پوچھا "کہاں رہتی ہیں آپ...؟"

"سوسائٹی میں.... لیکن آپ مجھے وہاں کیوں لے جا رہے ہیں....؟"

"اس لیے کہ آپ بہت پریشان ہیں۔ آپ کو سکون اور آرام کی ضرورت ہے"۔

یہ سنتے ہی اس نے میرا بازو مضبوطی سے تھام لیا اور تڑپ کر بولی "آپ....؟ اس قدر تکلف سے کیوں مجھے

پکار رہے ہیں پپا....؟ کیا آپ کبھی مجھ سے اپنائیت سے تم کہہ کر مخاطب نہیں ہوں گے....؟ میرا نام نہیں لیں گے....؟ ممی مجھے رانی پکارا کرتی تھیں پپا"۔

یہ کہتے ہوئے میرے شانے سے سر ٹکا کر پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی اور میری سمجھ میں نہیں آیا کہ اس پاگل لڑکی کا کیا کروں۔ ہم ابھی تک دفتر کے احاطے میں تھے۔ اس طرح کار چلانا مشکل تھا۔ اسے بہلانا پھسلانا ضروری تھا۔ یہ سوچ کر میں نے پیار سے اس کا سر تھپتھپایا جیسے خاموشی سے اسے دلاسا دینا چاہتا ہوں۔

چند لمحوں تک کار خاموشی سے سڑک پر دوڑتی رہی اور وہ اسی طرح میرے شانے سے لگی بیٹھی رہی جیسے وہ کوئی سہمی ہوئی ننھی سی بچی ہو جسے ڈر ہو کہ گھر والے اسے اس کی من پسند چیز سے جدا کر دیں گے۔

"رانی بہت اچھا نام ہے.... کس نے رکھا تھا؟ تمہاری ممی نے....؟"

میں نے خاموشی سے اکتا کر پوچھا، میرے لہجے کی بے تکلفی سن کر اس نے سر اٹھا کر آگے کو ذرا جھکتے ہوئے مجھے دیکھا اور جواب دیا۔۔ اور کون رکھتا؟ میرے سوتیلے باپ کو مجھ سے کبھی کوئی دلچسپی نہیں رہی۔ سچ پوچھیے تو اسے ممی سے بھی کبھی زیادہ دلچسپی نہیں رہی۔ دونوں کی علیحدہ علیحدہ دنیا تھی۔ اس کی پہلی بیوی بھی تھی جس سے کئی بچے تھے۔ وہ لوگ ہم سے بہت پہلے پاکستان آ گئے تھے۔ وہ عورت بہت امیر تھی اس لیے میرا سوتیلا باپ ہمیشہ اس سے خائف رہتا۔

"ہوں"۔ میں نے ہنکارا لیا تا کہ اس کی باتیں جاری رہیں اور ہمارا سفر بھی۔

"ممی سے زیادہ میری آیا نے میری پرورش کی کیونکہ ممی اس ڈر سے کہ ان کا شوہر انہیں چھوڑ نہ دے، ہر وقت اسے خوش کرنے میں لگی رہتیں"۔

"کیا تمہاری آیا اب بھی تمہارے ساتھ رہتی ہے؟" میں نے سڑک پر نگاہیں جماتے ہوئے پوچھا۔

"جی ہاں.... اب اس گھر میں ہم دونوں ہی تو رہ گئے ہیں اور بے شمار بھیانک یادیں، تنہائی اور بے بسی کا شدت سے احساس، عدم تحفظ کا خوف"۔

اس نے روانی سے جواب دیا۔

"تمہاری اردو بہت اچھی ہے، کہاں سیکھی؟" میں نے اسے خوش کرنے کے لیے پوچھا کیونکہ ابھی سوسائٹی خاصی دور تھی اور میں نہیں چاہتا تھا وہ ایک بار پھر رونا دھونا شروع کر دے۔ میرے سوال کا خاطر خواہ نتیجہ نکلا۔ وہ خوش ہو گئی اور اس نے فخر سے کہا۔

"کتابیں اور رسالے پڑھ کر خود ہی سیکھی ہے ورنہ کالجوں میں کہاں پڑھائی جاتی ہے"۔

"یہ تو بڑی اچھی بات ہے"۔ میں نے یونہی کہا۔

"آپ کی اردو بھی تو بہت اچھی ہے۔ آپ نثر میں شاعری کرتے ہیں، معافی چاہتی ہوں میں نے آپ کے خط پڑھے ہیں، کاش میں ایسی حسین اردو لکھ سکتی"۔

اس نے مجھے خوش کرنے کی کوشش کی۔

"تم نے بہت برا کیا رانی.... تمہیں میرے خط نہیں پڑھنے چاہیے تھے"۔ میں نے خشک لہجے میں اسے ٹوکا۔

"اسی لیے تو معافی مانگ لی.... ویسے نہ پڑھتی تو آپ تک کیسے پہنچتی....؟"

یہ کہتے ہوئے ایک بار پھر اس نے میرے شانے کو مضبوطی سے تھام لیا اور پیار سے سر ٹکا کر آنکھیں بند کر کے بیٹھ گئی۔ میں نے موقع پا کر کنکھیوں سے دیکھا تو مجھے اس کے چہرے پر بڑی معصوم اور دلکش مسکراہٹ نظر آئی۔ یوں جیسے بچے کو اس کی من پسند چیز اور تھکے ہارے مسافر کو اس کی منزل مل گئی ہو۔

اس دن دوبارہ میں دفتر نہ جا سکا۔

بڑی مشکل سے بہلا پھسلا کر اسے اس کے گھر ہی پر چھوڑا اور اپنے گھر لوٹ گیا۔

عجیب مخمصے میں جان تھی۔

سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کیا کروں۔

دوسرے دن بھی وہ میرے دفتر آ گئی اور شام تک میرے ساتھ رہی۔ اس نے بتایا اس کے باپ نے اس کی ماں کو طلاق دے دی تھی۔ اس کا اس پر کوئی حق نہ تھا۔

اگر حق جتانے کی کوشش بھی کرے تو وہ میرا کچھ نہیں بگاڑ سکتا۔ میں بالغ ہوں۔ جہاں چاہوں جس کے ساتھ چاہوں رہ سکتی ہوں۔ اس نے بڑی بے باکی اور اعتماد سے کہا۔

اب تمام باتیں میری سمجھ میں آنے لگی تھیں۔ عابدہ ہمیشہ سے خود غرض تھی۔ جب اس کے شوہر نے اسے طلاق دے دی اور وہ ایک موذی مرض کا شکار ہو گئی تو اپنی بیٹی کے مستقبل کے لیے اسے ایک محفوظ گھر کا سہارا دینے کی خاطر، اس نے میرے ساتھ یہ آخری خطرناک کھیل کھیلا۔ اب اگر میں اس جذباتی لڑکی کو یہ باتیں سمجھانے کی کوشش کرتا تو کیا وہ میری باتوں کا یقین کرتی....؟

خدا جانے وہ اس تلخ حقیقت کا کیا اثر لیتی۔ اس لیے میں نے خاموش رہنا بہتر سمجھا اور کسی مناسب موقع کا انتظار کرنے لگا۔

ہم ہفتوں روزانہ باقاعدگی سے ملتے رہے۔ میں دفتر سے اُٹھ کر سیدھا اس کے یہاں جاتا۔ کبھی کبھار ایسے علاقوں میں اسے سیر و تفریح کے لیے لے جاتا جہاں عموماً میرے یا میری بیوی کے دوست احباب نہ جایا کرتے۔ اس کے ساتھ شفقت سے پیش آتا اور اسے ہمیشہ خوش رکھنے کی کوشش کرتا کئی بار اسے بے حد خوش اور مطمئن دیکھ کر اسے حقیقت بتانے کی کوشش بھی کی لیکن اس کے معصوم چہرے کو دیکھ کر ہمت نہ بندھی۔ جب ہفتے مہینوں میں بدل گئے تو ہمارے آس پاس چہ میگوئیاں شروع ہو گئیں۔ لوگ ہر طرح کی باتیں بنانے لگے۔ بات پھیل کر میری بیوی تک پہنچی تو ہمارے تعلقات خراب ہو گئے کیونکہ اس نے مجھے جھوٹا سمجھا۔ پھر ایک دن وہ مجھ سے خوب لڑ بھڑ کے میکے چلی گئی۔

***

یکایک میرے قریب ایک بس کا ہارن زور سے گونجا تو میں فوراً ہوش میں آ گیا، میری کار مشن ہسپتال میں داخل ہو رہی تھی۔ میں نے پریشانی کے عالم میں کار ایک طرف پارک کی اور تیزی سے اس وارڈ میں پہنچا جہاں رانی تھی۔ وارڈ کے دروازے پر مجھے ڈاکٹر شاہد مل گیا جو میرا بچپن کا دوست تھا۔ مجھے دیکھتے ہی اس نے کہا۔ گھبراؤ نہیں۔ وہ خطرہ سے باہر ہے۔ اس کے پرس میں یہ لفافہ تھا۔ اس پر تمہارا نام لکھا ہے اسی لیے میں نے فوراً فون کر کے تمہیں بلوایا۔ یہ کہتے ہوئے ڈاکٹر شاہد نے ایک بند لفافہ مجھے دیا۔

اسے ہوا کیا ہے؟ میں نے فوراً پوچھا۔

خواب آور گولیاں کھالی تھیں۔ وہ تو خیریت ہوئی کہ ملازمہ کو شک ہو گیا اور وہ اسے ٹیکسی میں ڈال کر یہاں لے آئی۔ اس نے جواب دیا۔

خودکشی کی کوشش کی....؟ لیکن کیوں....؟ میں نے پوچھا۔

یہی تو میں تم سے پوچھنا چاہتا ہوں.... یہ لڑکی کون ہے ساجد....؟ تمہاری کوئی عزیزہ....؟

اس نے اُلٹا مجھ سے سوالات شروع کر دیے۔ اب میں کیا جواب دیتا....؟ کانپتے ہاتھوں سے لفافہ چاک کیا۔ اندر اس کا خط تھا۔

"مجھے معاف کیجیے.... میں نے آپ سے جھوٹ کہا تھا۔ میں آپ کی بیٹی نہیں ہوں۔ آپ کے خطوط میری ماں

نے نہیں دیے تھے اور نہ انہوں نے مجھے آپ کے بارے میں کچھ بتایا تھا۔ یہ خطوط مجھے ان کی الماری میں ملے تھے۔ انہیں پڑھنے کے بعد میرے ہی ذہن نے مجھے یہ کھیل کھیلنے پر مجبور کردیا۔ ممی کی موت کے بعد میں بالکل تنہا رہ گئی تھی۔ اپنی بے بسی سے سہم کر اور عدم تحفظ کے پھیلتے ہوئے بھیانک سائے سے ڈر کر، کسی گھنے اور مضبوط پیڑ کا سہارا لینے کے لیے میں نے یہ جرم کیا۔ میرا یقین کیجیے۔ آپ کے قُرب میں مجھے ایک ایسی شفقت اور محبت ملی جس سے میں ہمیشہ محروم رہی لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ میری وجہ سے آپ کی زندگی تباہ ہو...

یہ نہ سمجھیے کہ میں بے حس ہوں یا اس سے لاعلم کہ آپ سے میرے قُرب نے آپ کے لیے کتنے مسائل کھڑے کردیے ہیں، دفتر میں بھی اور ازدواجی زندگی میں بھی.....

میرا خیال تھا رشتے صرف خون ہی کے مضبوط نہیں ہوتے، انسانیت کے بھی ہوتے ہیں۔ اس مفروضے کے تحت میں نے آپ کا سہارا لیا تھا۔ لیکن وقت نے مجھے غلط ثابت کردیا۔

اسے میری خود غرضی سمجھیے کہ میں اب تک خاموش رہی اور من مانی کرتی رہی لیکن آج کے اخبار میں یہ پڑھ کر دکھ ہوا کہ آپ کی بیوی نے خلع کا مقدمہ دائر کیا ہے۔ میں اس سلسلے میں اپنے آپ کو قصوروار سمجھتی ہوں اور سزا کی مستحق.. خدارا مجھے معاف کردیجیے گا، ورنہ قیامت تک میں یہی سمجھتی رہوں گی، میں واقعی منحوس ہوں جس کی وجہ سے جو بھی میرے قریب آیا، کبھی پنپ نہ سکا.. خدا حافظ... رانی"۔

میں نے خط ختم کیا تو اپنے شانے پر ڈاکٹر شاہد کا ہاتھ محسوس کیا۔

آؤ میرے ساتھ... وہ ہوش میں آگئی ہے۔

کمرہ میں وہ آنکھیں بند کیے لیٹی تھی۔ میں نے قریب جاکر اس کی پیشانی پر ہاتھ رکھا تو اس نے آنکھیں کھول دیں، پل بھر کے لیے غور سے مجھے دیکھا اور ہولے ہولے رونے لگی۔

یہ کیا پاگل پن تھا؟ تم نے یہ کیسے سوچ لیا کہ انسانیت کے رشتے مضبوط اور مستحکم نہیں ہوتے....؟ ہوتے ہیں رانی... بہت مستحکم ہوتے ہیں۔ جسے تم نے تنکے کا سہارا سمجھا تھا وہ تنکا نہیں شہتیر ہے بیٹی!۔

بیٹی؟ ڈاکٹر شاہد نے چونک کر مجھے دیکھا اور دُہرایا۔

ہاں ڈاکٹر شاہد..... بیٹی..... میری بیٹی!

میں نے اعتماد سے جواب دیا اور اس کے ساتھ ہی رانی نے اپنا تپتا ہوا ہاتھ میرے ہاتھ پر رکھ دیا اور اسکی گرفت مضبوط ہوگئی۔

گزشتہ قسطوں کا خلاصہ : کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی علوم و ٹیلی پیتھی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے۔ شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ اُنہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان زائم، کراچی میں رہنے والی ایک دوشیزہ عیشال پر بُری طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، چنانچہ انہوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔

شہاب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا وہ کچھ اس طرح سے ہے:

"کراچی کے صنعت کار سلیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مقروض ہوگئے

مرکزی خیال: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، تحریر: راشد نذیر، مکالمے: جمیل احمد خان

تھے۔ ان کی بیٹی عیشال اس وقت کالج میں پڑھ رہی تھی، جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اوپر تھی۔ انہوں نے اپنی اہلیہ جمیلہ بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جائیداد بیچ کر قرضہ اُتار اجائے۔ جمیلہ بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ پہلے اپنے وکیل دوست ناظم بھائی سے مشورہ کرلیا جائے.... ناظم بھائی نے سلیم احمد کے فیصلہ کو درست مانتے ہوئے مشورہ دیا کہ اس مکان کو بیچ کر کوئی سستا سا مکان لے لیا جائے... ادھر عیشال کو روز کالج میں ایک لڑکا نظر آنے لگا، جو مسلسل اسے گھور تا رہتا تھا۔ تھوڑی دیر بعد وہ لڑکا وہاں سے غائب ہوتا۔ عیشال کے ذہن میں سوالات ابھر رہے تھے کہ یہ کون ہے...؟ اور کیا چاہتا ہے....؟ اسی قصے میں شیطانی عمل کرنے والے افراد کے کردار بھی موجود ہیں۔ ایک چیلے نے اپنے گرو کے چرنوں میں کئی برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جادو اور جنات پر قابو پانے کا عمل سیکھ سکے۔ گرو چیلے کو اپنی شیطانی شکتی منتقل کرنے کے بارے میں ہدایت دیتا ہے۔ سلیم احمد اپنے نئے بنگلے میں منتقل ہوجاتے ہیں، جہاں کچھ حیران کن واقعات رونما ہوئے۔ نئے مکان میں ان کی بیٹی عیشال کے کمرے سے ایک جانی پہچانی خوشبو آرہی تھی۔ عیشال اپنے کمرے میں بے ہوش ہوجاتی ہے۔ جمیلہ بیگم بیٹی کی حالت دیکھ کر تشویش اور خوف میں مبتلا ہوجاتی ہیں ..... شہاب صاحب نے راشد کی ملاقات ایک بزرگ سے کروائی، راشد نے شاہ صاحب سے جن کو دیکھنے کی فرمائش کر ڈالی۔ شاہ صاحب نے ان دونوں کو آئندہ جمعرات کو اپنے آستانے پر آنے کے لیے کہا۔ شاہ جی ایک لڑکی سے جن اُتارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ عیشال ایک لڑکے زائم کی محبت میں گرفتار ہوجاتی ہے جو روز اسے ملنے آتا ہے۔ زائم عیشال کو دانیال سے ہوشیار رہنے کا مشورہ دیتا ہے۔ ادھر چیلا اپنے مشن کے لیے سلیم احمد کے گھر چاند میاں کے نام سے چوکیدار کی نوکری کرلیتا ہے۔ جمیلہ بیگم عیشال کے رویے سے پریشان رہنے لگی تھیں، دوسری جانب سلیم احمد دانیال سے ملاقات کرتے ہیں، عیشال پڑھائی کو خیر باد کہہ دیتی ہے۔ دانیال عیشال سے شادی کا اقرار کرلیتا ہے اور عیشال کے رشتے کے سلسلہ میں وہ اپنے انکل کے ساتھ آتا ہے۔ اُسے دیکھتے ہی عیشال کے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے.... "عیشال دانیال سے شادی کرنے پر رضامند نہیں ہوتی۔ دوسری جانب گرو چیلے کو شیطان کے مشن سے آگاہ کرتا، ادھر عیشال کی محبت زائم سے بہت بڑھ جاتی ہے۔ سلیم احمد اپنے گھر آئی ہوئی ایک بڑی بی کی باتوں سے فکر مند ہوجاتے ہیں۔ گرو چیلے سے عیشال کے ماں باپ میں لڑائی کرانے کا کہتا ہے۔ سلیم احمد ان بڑی بی کو تلاش کرتے ہیں جو ان کے مکان کے بارے میں کچھ بتانا چاہتی تھیں۔ بڑی بی بی سلیم احمد کو گھر چھوڑنے کا مشورہ دیتی ہیں۔ ثروی عیشال کو اسٹور میں آلتی پالتی مار کر آنکھیں بند کیے بیٹھے دیکھتی ہے۔ جمیلہ بیگم کو یہ منظر دکھانے کے لیے اسٹور میں لاتی ہے۔ مگر وہاں سے عیشال غائب تھی۔ زائم عیشال کو اس بات پر راضی کرتا ہے کہ تم اپنے ابو کے کاروبار میں مشورہ دو میں تمہاری مدد کروں گا۔ دانیال کو کالج کے قریب فٹ پاتھ پر ایک ملنگ کے بھیس میں گرو ملتا ہے جو اُسے اپنے ڈیرے پر بلاتا ہے۔ دانیال عیشال پر سے جن کے اثر کو ختم کروانے کے لیے گرو کے پاس پہنچ جاتا ہے۔ مگر یہاں کے پراسرار ماحول کی وجہ سے گھبرا جاتا ہے۔ دوسری طرف عیشال سلیم احمد کو ایک بزنس ڈیل پر راضی کرلیتی ہے۔ چاند میاں عیشال کے ماں، باپ میں لڑائی کروانا چاہتا ہے۔

قسط نمبر13

وہ تھی بھی چودھویں کی رات۔ چاند کی ٹھنڈی دودھیا روشنی چاروں طرف پھیلی ہوئی تھی۔ ہوا میں کچھ خنکی بھی تھی۔ خنک چاندنی رات میں محبوب کے انتظار میں ایک ایک لمحہ ایک ایک صدی معلوم ہو رہا تھا اور پھر انتظار کی یہ گھڑیاں ختم ہوئیں۔

عیشال کو ایک مخصوص دلفریب خوشبو پھیل جانے سے اپنے محبوب کی آمد کی اطلاع مل گئی، اب وہ بڑے چاؤ سے خراماں خراماں چلتی ہوئی اسٹور میں آگئی۔

اس کے دل کا چین، اس کا قرار اس کی سادہ سی زندگی کو دلکش رنگوں میں ڈھالنے والا یہاں موجود تھا، زائم نے بھرپور انداز میں مسکرا کر اُس کا استقبال کیا۔

"تم کتنے ظالم ہو.....!"

عیشال نے روٹھ جانے کی اداکاری کی۔

"میں تمہیں کتنا یاد کر رہی تھی.... لیکن تمہارا کوئی اتا پتا ہی نہیں تھا...."

"ہاں.... میں جانتا ہوں کہ تم شدت سے مجھے یاد کر رہی تھیں...." زائم نے اقرار کیا۔ "میں کسی وجہ سے ہی نہیں آسکا تھا.... مجھے اس بات کا شدت سے احساس تھا.... آئی ایم سوری.....!"

"بس رہنے دو....." عیشال کا وہی انداز تھا۔ "اگر تمہیں میرا احساس ہوتا۔ تو تم اپنے گھر والوں کو اب تک ضرور میرے گھر والوں سے ملوا چکے ہوتے....."

یہ سن کر زائم کے چہرے پر ایک رنگ آکر گزر گیا، وہ کچھ لمحے خاموش رہا پھر ذرا سنبھل کر بولا:

"ذرا وقت آنے دو.....! یہ کام بھی ہوجائے گا....."

"کون سا وقت آنے دوں...." عیشال نے اسے غور سے دیکھا۔ "جب دانیال سے میرا رشتہ ہوچکے گا.... تب.....؟"

"میں ہرگز ایسا نہیں ہونے دوں گا....." زائم نے فوراً کہا۔ "کسی کی مجال نہیں ہے کہ وہ تمہیں مجھ سے چھین کر لے جائے.... اور ہم دونوں کو جدا کردے....."

"لیکن مجھے تو ایسا ہی لگ رہا ہے...." عیشال نے کہا۔ "وہ لوگ پھر کسی دن آنے والے ہیں...."

یہ سن کر زائم کسی سوچ میں ڈوب گیا، پھر ایک لمبی سانس لے کر بولا:

"اب مجھے اس دانیال کا کوئی مستقل انتظام کرنا پڑے گا.... تب ہی وہ تمہارا پیچھا چھوڑے گا....."

"کیا کروگے تم....؟" عیشال نے خوف زدہ سے لہجے میں پوچھا۔

زائم کے انداز نے اسے ڈرا دیا تھا۔

"کیا کیا جائے.... یہ تو ابھی سوچنا ہے"۔

اس نے سر ہلایا، پھر کندھے اچکا کر بولا:

"چھوڑو اس بات کو.... تم بتاؤ....! میں نے تمہارے ڈیڈی کے لیے تمہیں کچھ Hints دیے تھے..."

عیشال تو اسی بات کی منتظر تھی، اس نے اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ سجا کر اسے "ڈیل" ہوجانے کی خبر سنادی۔

زائم کی آنکھوں میں بھرپور چمک نمودار ہوگئی۔

"بھئی واہ.... تم نے میرا دل خوش کردیا.... اب دیکھنا بہت جلد اس ڈیل کا حیرت انگیز رزلٹ تمہارے ڈیڈی کے سامنے آئے گا.... یہ کام ہوجانے دو، پھر میں اور بھی کئی مشورے دوں گا.... جن پر عمل کرکے ان کے وارے نیارے ہوجائیں گے، نا صرف قرض اتر جائے گا.... بلکہ آئندہ کاروبار کے لیے خاصی رقم بھی مل جائے گی...."

"مجھے تم پر پورا بھروسہ ہے زائم....!" عیشال مسکرائی۔ "تم ان کے لیے جو کچھ بتاؤ گے میں وہ ان تک ضرور پہنچادوں گی...."

"بس پھر میری اس بات پر بھی بھروسہ رکھو کہ تم میری ہو.... صرف اور صرف میری.... دنیا کی کوئی طاقت تمہیں مجھ سے جدا نہیں کرسکتی.... دانیال تو ایک معمولی شے ہے...."

عیشال نے سر جھکا کر اس کی تائید کی، گویا یہ اقرار تھا کہ اسے اپنے محبوب کی ہر بات پر بھروسہ ہے۔

زائم اسے غور سے دیکھ رہا تھا، پھر اس نے دھیرے سے کہا۔ "ایک بات کہوں....؟"

"کیا....؟" عیشال نے سر اٹھایا۔

"تم آج پہلے سے کہیں زیادہ خوبصورت لگ رہی ہو...."

"سچ....!" عیشال نے خوش ہو کر پوچھا۔

"ہاں مجھے سلیمان...." زائم بولتے بولتے رک گیا، پھر گویا الفاظ پھیر کر بات دوبارہ شروع کی۔ "مجھے اپنی محبت کی قسم ہے...."

"سلیمان.... کون سلیمان....؟؟ بات کرتے کرتے تم رُک کیوں گئے....؟؟"

عیشال نے پوچھا تو زائم نے کہا "کچھ نہیں کچھ نہیں.... تم بہت اچھی لگ رہی ہو...."

یہ سن کر عیشال کے چہرے پر شرم و حیا کی قوسِ قزح بکھر گئی۔

"اچھا ایک بات سنو".... زائم نے عیشال کے خوبصورت بالوں کی طرف دیکھتے ہوئے کہا "مغرب کے وقت کھلے بالوں کے ساتھ گھر سے باہر نہ نکلنا"۔

"اوہ.... اچھا.... عیشال نے شوخی سے کہا "کیا تم سمجھتے ہو کہ کسی جن کی نظر پڑ جائے گی"....

"ہاں ... میں مذاق نہیں کر رہا مغرب کے بعد لڑکیوں کا کھلے بالوں کے ساتھ باہر نکلنا خطرناک ہو سکتا ہے..."

"خطرہ...؟" کس کی طرف سے... انسانوں سے یا جنات سے ...!" عیشال نے اسی شوخی کے ساتھ زائم سے پوچھا۔

"جنات سے...." زائم نے سنجیدگی سے جواب دیا۔

***

دانیال کو اپنے دام میں پھنسانے کے لیے گرو نے بہت سخت گندا عمل کیا تھا۔ گرو چاہتا تھا کہ یہ بے وقوف لڑکا پوری طرح اس کے قابو میں آجائے۔ اس کے اشاروں پر چلنے لگے۔

اس گندے عمل کے لیے گرو نے نجس جانور کے خون پر شیطانی عملیات پڑھے تھے اور پھر اس خون کو بے ہوش دانیال کے جسم پر چھڑکا تھا۔

گرو کا ارادہ تھا کہ وہ دانیال کو ایک دن مزید اپنے پاس رکھے گا۔ اسے یقین تھا کہ دانیال چھ سات گھنٹے تو بے ہوش ہی پڑا رہے گا۔ اس کے بعد وہ اس پر کچھ اور عملیات کرنا چاہتا تھا۔

دانیال کو بے ہوش چھوڑ کر گرو ایک خاص جانور کا خون لانے کے لیے رات کے اندھیرے میں باہر چلا گیا۔ تقریباً دو گھنٹوں بعد جب وہ واپس اپنے کوارٹر میں آیا تو دانیال کو وہاں نہ پا کر وہ غصے میں پیچ و تاب کھانے لگا، اپنا سر پیٹنے لگا۔

ہائے یہ میں نے کیا کیا، میں اسے ایسے ہی چھوڑ کر باہر کیوں چلا گیا، میں نے اس کے ہاتھ پاؤں کیوں نہ باندھ دیے، باہر سے دروازے پر تالا کیوں نہ ڈال دیا۔

گرو ہذیانی کیفیت میں اپنے آپ سے باتیں کیے جا رہا تھا۔

اپنا شیطانی عمل ادھورا رہ جانے پر اُسے بہت افسوس ہو رہا تھا۔ لیکن چلو پھر بھی... وہ چھوکرا جائے گا کہاں میں چاند میاں کے ذریعے اسے ڈھونڈ نکالوں گا اور پھر اسے پوری طرح اپنے قابو میں کر لوں گا۔

***

سلیم احمد نے عیشال کے لیے ڈاکٹر سے اپائنٹمنٹ لے لیا۔ یہ دونوں میاں بیوی سوچ رہے تھے کہ عیشال مشکل سے ہی اس چیک اپ کے لیے راضی ہو گی۔

لیکن جب جمیلہ بیگم نے عیشال کو بتایا تو وہ خلافِ توقع فوراً ہی تیار ہو گئی۔

"اس میں کوئی حرج نہیں ہے ممی....!" عیشال کا جواب تھا۔ "اگر آپ لوگوں کو لگتا ہے کہ میرے لیے واقعی کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کی ضرورت ہے.... تو میں تیار ہوں...."

یہ جواب سن کر سلیم احمد کے دل میں عیشال کے لیے محبت کا سمندر ٹھاٹھیں مارنے لگا۔

ویسے اب وہ خود بھی محسوس کر رہے تھے کہ دفتری معاملات میں دلچسپی لینے کے بعد عیشال کی طبیعت میں کافی بہتری آگئی تھی۔

کلینک کے ویٹنگ روم میں بیٹھ کر یہ تینوں ڈاکٹر کے آنے کا انتظار کر رہے تھے۔

ان ڈاکٹر صاحب کے متعلق مشہور تھا کہ وہ وقت کے بہت پابند ہیں۔

اور بھی لوگ ڈاکٹر کی آمد کے منتظر تھے، آج ڈاکٹر صاحب کو کلینک پہنچنے میں کافی دیر ہو گئی تھی۔ مریض بے چینی سے انتظار کر رہے تھے۔ اچانک ڈاکٹر صاحب کے اسٹاف کے ایک صاحب ویٹنگ روم میں آئے اور گھبراہٹ کے عالم میں کہا کہ:

"آپ لوگوں سے شدید معذرت کہ آج ڈاکٹر صاحب تشریف نہیں لا سکیں گے.... ابھی آتے ہوئے راستے میں ان کا ایکسیڈنٹ ہو گیا ہے.... وہ کافی زخمی ہوئے ہیں اور ہاسپٹل میں ہیں...."

***

جمیلہ بیگم بھی اس بات سے خوش تھیں کہ عیشال دفتری سرگرمیوں میں حصہ لے رہی تھی۔

لیکن گھر میں اس کی حالت پہلے جیسی ہی رہتی تھی.... وہی خاموشی.... اداسی....

اس وقت انہیں ثروئ کی یاد ستانے لگی، فون سیٹ سامنے ہی رکھا تھا۔

انہوں نے ثروئ کے گھر کا نمبر ڈائل کیا ٹیلی فون ثروئ نے ہی اُٹھایا۔

"اسلام علیکم....! جی کون....؟"

اور پھر اگلے ہی لمحے ان کی آواز سن کر ثروئ کی آواز چڑیوں کی چہکار میں تبدیل ہو گئی۔

"ارے آنٹی آپ....! اور سنائیں.... کیا حال ہیں....؟ عیشال کیسی ہے....؟"

"ٹھیک ہے وہ.... کافی بہتر ہے...." جمیلہ بیگم نے کہا۔

پھر دونوں کافی دیر تک باتیں کرتی رہیں.... پھر جمیلہ بیگم نے کہا:

"ثروئ....! تم عیشال کے ساتھ رہنے کے لیے کچھ دنوں کے لیے ہمارے گھر پر آسکتی ہو....؟"

"میں امی سے بات کرتی ہوں آنٹی".... ثروئ نے جواب دیا۔

"اپنی امی سے میری بات کرادو.... میں خود ان سے Request کرتی ہوں...."

"اوکے آنٹی.... میں امی کو بلاتی ہوں...."

جمیلہ بیگم نے ثروئ کی امی سے بات کی۔

انہیں ثروئ کے ذریعہ عیشال کی طبیعت کی خرابی کا کچھ علم پہلے سے تھا۔ ثروی کی امی عیشال کی کیفیات کو نفسیاتی پرابلم سمجھتی تھیں۔

جمیلہ بیگم نے ان سے درخواست کے لہجے میں پوچھا کہ وہ کچھ دنوں کے لیے ثروئ کو عیشال کے پاس رہنے کے لیے بھیج دیں گی....؟

ثروئ کی والدہ نے کہا کہ وہ اپنے شوہر سے بات کر کے کل بتائیں گی۔

اگلے دن جمیلہ بیگم نے ثروئ کی والدہ کو فون کیا تو

انہوں نے کہا کہ ثروئی آپ کے پاس چند دنوں تک صبح سے شام تک کے لیے آجائے گی البتہ دن رات اس کا وہاں رُکنا مناسب نہیں، جمیلہ بیگم نے اس مدد پر ان کا بہت شکریہ ادا کیا۔

***

کافی سوچ بچار کے بعد چاند میاں کے شیطانی دماغ میں ترکیب آگئی جس کی بدولت وہ سلیم احمد اور ان کی بیگم کے درمیان پھوٹ ڈلوا سکتا تھا۔

اس بات کا بھی امکان تھا کہ اس کام کے بعد عیشال کی طرف سے ان لوگوں کی توجہ ہٹ جاتی، وہ آپس کی چپقلش میں اُلجھ کر رہ جاتے.... کیونکہ ظاہر ہے کہ جب گھر کے بڑوں میں پھوٹ پڑتی ہے تو پورا گھرانہ اس سے متاثر ہوتا ہے۔

ہوسکتا ہے کہ گرو کے اس حکم کا مقصد بھی یہی ہو.... کہ عیشال کی طرف سے ان لوگوں کا دھیان ہٹ جائے.... اور گرو کو اپنے شیطانی مقصد میں کامیابی کے لیے آسانی ہوجائے....

میاں بیوی کے درمیان لڑائی جھگڑا ان دونوں کو ٹینشن اور ذہنی دباؤ میں مبتلا کرتا ہے بلکہ ان جھگڑوں کی وجہ سے سب سے زیادہ نقصان اولاد کو ہوتا ہے۔ جن گھروں میں میاں بیوی ایک دوسرے کا احترام نہیں کرتے اور آپس میں جھگڑتے رہتے ہیں وہاں پرورش پانے والے بچوں کی شخصیت کمزور ہوسکتی ہے۔ ایسے بچے اسٹریس یا احساسِ کمتری میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔

میاں بیوی کے درمیان کھلے عام لڑائیاں ہوں یا ان کے درمیان سرد جنگ جاری رہتی ہو۔ بہرحال ایسے گھر کی مضبوط دیواروں میں بھی دراڑیں پڑجاتی ہیں۔ بنیادیں کمزور ہوجاتی ہیں۔

اس علاقے میں رہتے ہوئے چاند میاں کی کئی لوگوں سے جان پہچان ہوگئی تھی۔

چاند میاں جس بازار سے سودا لاتا تھا، اس کے عقب میں ایک چھوٹی سی آبادی بھی تھی، اس بستی میں رہنے والے چند اوباش قسم کے نوجوانوں کے ساتھ اس نے دوستی گانٹھ لی تھی۔

اب اُن کے پاس دن بھر گلیوں میں ڈیرے جمانے اور کیرم بورڈ کھیلنے کے سوا کوئی کام دھندا نہیں تھا....!

آج چاند میاں گھر کا سودا سلف لینے کے لیے نکلا تو اس کے ذہن میں سلیم احمد اور جمیلہ بیگم کے درمیان جھگڑے پیدا کرنے کا پلان پوری طرح تیار تھا۔

اس کام کے لیے اسے چند لوگوں کی ضرورت تھی، اس کا خیال تھا کہ ان لڑکوں میں سے کوئی نہ کوئی اس کے کام کا ہوگا۔

چاند میاں کو پوری امید تھی کہ جب وہ اپنے منصوبے کو پایہ تکمیل تک پہنچادے گا تو اس کا گرو خوشی کے مارے پھولے نہیں سمائے گا اور اسے ڈھیروں شاباش ملے گی۔

***

دانیال کا دل نہیں مانا اور اس نے اپنے اوپر گزرے ہوئے حیرت انگیز واقعے کی روداد ثروئی کے گوش گزار کردی۔

اور پھر جس بات کی توقع تھی، وہی ہوا....

ثروئی دانیال پر سخت غصہ ہوئی۔

افسوس.... تمہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ میں نے بھی تمہیں منع کیا تھا....؟ اس نے کہا۔

ان چال بازوں کے پاس ایسے منتر ہوتے ہیں کہ سامنے والا اپنے ہوش و حواس میں نہیں رہتا.... تم گئے کیوں اس کے پاس....؟

بس.... مجھ سے غلطی ہوگئی....

دانیال نے شرمندگی سے سر جھکا کر جواب دیا۔ میں تو یہ چاہ رہا تھا عیشال کا مسئلہ کسی طرح حل ہوجائے....

کہیں ایسا تو نہیں کہ عیشال کی مدد سے زیادہ اسے حاصل کرنے کا جذبہ تمہیں وہاں لے گیا ہو۔

ثروئی تم کچھ بھی کہو۔ کیا تم نہیں جانتیں کہ میں عیشال سے کتنی محبت کرتا ہوں... میں اسے اپنی زندگی سمجھتا ہوں....

لیکن اس کا مطلب یہ کہاں سے ہوگیا کہ تم عیشال کی زندگی اور اس کے والدین کی عزت خطرے میں ڈال دو....؟ ثروئی بہت غصے میں تھی۔

ثروئی میں تم سے معافی مانگتا ہوں اور وعدہ کرتا ہوں کہ آئندہ ایسا کوئی کام نہیں کروں گا۔

اس بات کی کیا گارنٹی ہے کہ تم اپنی بات پر قائم رہوگے۔

مجھے اپنی غلطی کا اعتراف ہے، میں نے جو کچھ کیا بہت غلط کیا لیکن اس آدمی کے پاس جاتے ہوئے مجھے معلوم نہیں تھا کہ میں کسی خبیث آدمی کے پاس، کسی جادوگر کے پاس جارہا ہوں۔

چلو... صبح کا بھولا شام کو گھر آجائے تو اسے بھولا نہیں کہتے۔ میں تمہاری بات پر بھروسہ کرلیتی ہوں....

تھینکس ثروئی، آئی ایم گریٹ فل ٹو یو۔

لیکن پھر بھی مجھے ڈر ہے کہ تمہاری اس حرکت سے عیشال اور اس کے گھر والے کسی نئی مصیبت میں نہ پھنس جائیں۔

ایسا کیوں ہوگا ثروی... تم وہم نہ کرو۔

پتہ نہیں کیوں، مگر مجھے ڈر لگ رہا ہے۔

تم کسی طرح عیشال سے میری بات کروادو نا۔

دانیال ثروئی کی خوشامد کرنے لگا۔

پہلے تو شاید میں کچھ کرتی لیکن تمہاری اس حرکت کے بعد میں اس وقت تک یہ کام نہیں کروں گی جب تک مجھے تمہاری طرف سے اطمینان نہ ہوجائے۔

اُف فوہو...

تم بہت وہمی ہو۔

نہیں... میں اپنی دوست کے لیے فکرمند ہوں۔

***

کوئی جن آدمی کا روپ دھار لے تو جاننے والے اسے اس کی آنکھوں سے پہچان لیتے ہیں۔

شاہ صاحب کی یہ بات سنتے ہوئے مجھے سفید کپڑوں میں ملبوس اس نوجوان کی آنکھوں کا خیال آرہا تھا۔ اس نوجوان کا قد کاٹھ تو عام انسانوں کی طرح تھا۔ البتہ اس کی آنکھوں میں، میں نے ایک عجیب سی چمک محسوس کی تھی۔ جو دو نوجوان شاہ صاحب کے کمرے میں ان کے پاس بیٹھے ہوئے تھے میں نے ان کے چہروں کی طرف توجہ نہیں کی تھی۔ اس وقت میری ساری توجہ شاہ صاحب کی طرف ہی تھی۔

شاہ جی...! ابھی آپ نے فرمایا کہ کوئی جن آدمی کا روپ دھار لے تو جاننے والے اسے اس کی آنکھوں سے پہچان لیتے ہیں۔

ہاں ایسا ہی ہے۔ شاہ صاحب نے شفقت سے جواب دیا۔

تو پھر آپ مجھے ایسا جاننے والا بنادیجیے...

بھئی تم نے جن دیکھنے کی بات کی تھی وہ ہم نے تمہیں دکھادیا۔ اب تم جن دیکھنے کی نہیں، جنات کی "پہچان" کی بات کررہے ہو۔

جی شاہ جی.... اپنے بزرگوں سے مانگنا تو چھوٹوں کا حق ہوتا ہے۔ میں شاہ صاحب کے سامنے چھوٹے بچوں کی طرح ضد کرنے لگا۔

ہاں بیٹا۔ یہ بات ایک حد تک درست ہے۔

بخشش وعطا کے معاملات بھی بہت عجیب ہیں، کہیں طلب کے مطابق عطا کر دیا جاتا ہے اور کہیں بن مانگے بادشاہتیں بخش دی جاتی ہیں۔

حضرت! ہم جیسوں کو تو آپ بن مانگے بخشنے والوں کی فہرست میں ہی شامل رکھیں۔

برخوردار! کسی حد تک تو ایسا ہو سکتا ہے لیکن ہر معاملے میں نہیں۔ خاص طور پر روحانی معاملات میں، بالکل نہیں....

حضرت میں نے تو سنا ہے کہ روحانی معاملات تو عطا پر ہی چلتے ہیں۔ مرد کامل کی ایک نظر سے بیڑا پار ہو جاتا ہے۔

عوام میں بہت ساری باتیں مشہور ہیں لیکن ان کی حقیقت تک عام لوگوں کی رسائی نہیں ہے۔ شاہ صاحب کا لہجہ دھیما تھا لیکن اس میں بہت رعب محسوس ہو رہا تھا میں نے اپنی ہمت جمع کر کے شاہ صاحب کی خدمت میں عرض کیا:

کیا جنات کو دیکھنے کے لیے اور ان کی پہچان کی صلاحیت پانے کے لیے کسی بڑے سفر سے گزرنا ہوتا ہے۔

جو لوگ حقیقت کو پا لیتے ہیں اُن کے لیے صرف جنات تو کیا اس کائنات کی بے شمار مخلوقات کو پہچاننا بہت آسان ہو جاتا ہے۔

***

سلیم احمد اسکریپ کا سودا کر کے سخت پریشان تھے۔ مال ان کی تحویل میں آ چکا تھا۔

ایڈوانس کی رقم تو انہوں نے جمع کروا دی تھی مگر باقی رقم کی ادائیگی کا انتظام نہیں ہو پا رہا تھا۔ ادائیگی کے لیے ابھی دس دن باقی تھے۔

اتنے پیسے کہاں سے آئیں گے....؟ اگر بروقت پیمنٹ نہ ہو سکی تو مال واپس دینا ہو گا اور ایڈوانس کی رقم بھی ضبط ہو جائے گی۔

سلیم احمد اپنی پریشانیوں میں کھوئے ہوئے تھے۔ اسی دوران ان کے بروکر کا فون آیا۔

اس نے بتایا کہ ایک غیر ملکی پارٹی کئی طرح کے اسکریپ خریدنا چاہتی ہے۔ لیکن یہ لوگ پہلے ہمارے مال سے سیمپل لے کر کچھ ٹیسٹ کروائیں گے۔

سلیم احمد نے چارو ناچار اس کی اجازت دے دی۔

ایک ہفتے بعد سلیم احمد کے پاس ٹیسٹنگ لیبارٹری سے فون آیا کہ آپ کے مال میں لوہے کے ساتھ ساتھ تانبے کی مقدار بہت زیادہ ہے۔

سلیم احمد نے یہ سنا تو خوشی کے مارے ان کی آنکھوں سے آنسو نکل آئے۔ وہ جس چیز کو پتھر سمجھ رہے تھے وہ تو سونا نکلی۔

غیر ملکی خریدار اس رپورٹ سے بہت خوش ہوئے اور انہوں نے یہ سارا مال خریدنے کا معاہدہ کر لیا۔ سلیم احمد کو اس ڈیل میں قیمت خرید سے چار گنا زیادہ آمدنی ہوئی۔

وہ سوچ رہے تھے کہ ان کی بیٹی عیشال کی چھٹی حس نے تو کمال ہی کر دکھایا۔

ادھر عیشال اس ڈیل پر خوشی سے دیوانی ہوئی جا رہی تھی۔ وہ اپنے محبوب کا شکریہ ادا کرنا چاہتی تھی، لیکن.... لیکن کئی دن گزرنے کے باوجود اس کی ملاقات اپنے محبوب سے نہ ہو پائی تھی۔ وہ اپنے محبوب کے تصور میں گم تھی اور اس سے پوچھ رہی تھی:

زائم تم کہاں ہو....؟

جلدی سے آ جاؤ....

تم کب ملو گے....!

(جاری ہے)

*

تشویش.... بوریت.... الجھنیں.... اور اُن کا حل

بعض اوقات عام مسائل کے باعث متعدد افراد اپنی زندگی کو مشکلات سے تعبیر کر لیتے ہیں حالانکہ تھوڑی سی کوشش کر کے ان مسائل کو حل کیا جا سکتا تھا۔

کون ہے جو نہیں چاہتا کہ اسے کوئی راہنما مل جائے جو مشکل وقت میں اس کی صحیح سمت میں راہنمائی کر سکے۔ راہ کی رکاوٹوں کو دور کرنے کا طریقہ بجھا سکے۔

مسائل و مشکلات سے نجات پانے کے لئے سب سے زیادہ اہمیت اس اپروچ یا اس ذہنی رویے کی ہوتی ہے جو اس دوران اختیار کیا جاتا ہے۔ یہاں ہم اپنے قارئین کے لئے کچھ ٹپس پیش کر رہے ہیں۔ امید ہے کہ یہ آپ کے رویے کی مثبت تشکیل میں معاون ہوں گے۔

تشویش سے نجات حاصل کریں:

آپ نے اکثر ایسے لوگ دیکھیں ہوں گے جنہیں عموماً ہر وقت کسی نہ کسی معاملے میں فکر لاحق رہتی ہے۔ وہ زیادہ تر یہی سوچتے ہیں کہ معاملات بگڑنے والے ہیں۔ گویا تشویش ایک ذہنی رویہ ہے جو ہمیں معاملات کے سلسلے میں ڈراونی فکروں سے دوچار رکھتا ہے۔

بعض اوقات عام مسائل کے باعث متعدد افراد اپنی زندگی کو مشکلات سے تعبیر کر لیتے ہیں حالانکہ تھوڑی سی کوشش کر کے ان مسائل کو حل کیا جا سکتا تھا۔

موجودہ دور میں اکثر لوگ اس مرض یعنی تشویش میں مبتلا دکھائی دیتے ہیں۔ تشویش آدمی میں کئی ذہنی اور جسمانی علامتیں ابھارنے کا سبب بنتی ہے۔ ان چیزوں کے علاوہ اس کے ذہن میں "خوف" جاگزیں ہو جاتا ہے اور یہ خوف بے حد پریشان کن ہوتا ہے۔ اس سے بری بات یہ ہوتی ہے کہ آدمی اپنے خیالات کو خود ہی روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ اوپر سے وہ پر سکون نظر آنا چاہتا ہے مگر اس کے اندر خوف اور تشویش بڑھتی جاتی ہے۔ تشویش سے نجات حاصل کرنے کے لیے آپ مندرجہ ذیل تجاویز پر عمل کر سکتے ہیں۔

☆ ... اپنے خوف، خواہشات اور دبی ہوئی ضروریات کو تسلیم کر لیں، ان کی شناخت کر لیں، انہیں خود اپنے آپ

سے نہ چھپائیں۔

★... خود کو یہ کہہ کر دھوکہ نہ دیں کہ ”مجھے اس کی کوئی شدید احتیاج نہیں۔“

خواہشات اور محسوسات کو دبانے سے توانائی ضائع ہوتی ہے۔ یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ ”مجھے تو غصہ نہیں آتا۔“

★... جائزہ لیں کہ آپ کی تشویش کہیں فضول اور بے معنی تو نہیں۔ یہ اکیلے پن کے احساس سے تو نہیں ابھری۔

★.... ان کاموں میں خود کو تھکانے کی ضرورت نہیں، جو آپ کی تشویش دور کرنے کی صلاحیت نہ رکھتے ہوں۔ مصروفیات ذرا دیر کے لیے تو تشویش روک سکتی ہے مگر مستقلاً نہیں۔

★.... تشویش کو ختم کرنے کے لیے حقیقت پسندی بہت ضروری ہے۔ اسے مکمل طور سے ختم کرنے کی کوشش نہ کریں۔ زندگی میں ہر وقت بے یقینی ار خطرے کا عنصر ضرور رہتا ہے۔ صرف ان خطرات کو پیش نظر رکھیں جو واقعی حقیقی ہیں۔

★.... ورزش سے بھی تشویش کم ہوتی ہے۔ کم از کم آدھا گھنٹہ ورزش ضرور کیا کریں۔ کوئی ایسا کام کریں جو جسم کو مسلسل ایک خاص انداز میں حرکت دینے والا ہوں۔ یاد رکھیں تصور میں کوئی بات سوچنا اور چیز ہے اور عملاً کچھ کرنا اور چیز ہے۔ لہٰذا خوامخواہ کی سوچوں کو اپنے اوپر مسلط نہ کریں۔

بوریت سے نجات:

اشیاء، مقامات، افراد یا کام میں دلچسپی نہ ہونے یا نہ لینے کی وجہ سے ہمارے اندر جو کیفیت پیدا ہوتی ہے اسے بوریت کہتے ہیں۔

اکثر اوقات ہم اسے متبادل مسئلے کا نام دے دیتے ہیں۔ زیادہ تر یہ موجودہ مسئلے کی بے کیفی کی بجائے کسی اور اہم معاملے سے کنی کترانے کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بہت سے لوگ بوریت کو کوئی بڑا مسئلہ نہیں سمجھتے۔ لیکن اگر اس پر قابو نہ پایا جائے تو یہ بعد میں ڈپریشن کا باعث بن سکتی ہے۔

★... بوریت سے نجات کے لیے اپنی قوتوں کو حرکت میں لائیں۔ خود اپنے بارے میں اپنی رائے کو بہتر بنائیں کوئی ایسا کام کریں جو آپ کو اچھا اور بامعنی لگتا ہو۔

★... حال پر زیادہ سے زیادہ توجہ دیں۔

★... اگر یہ بوریت اس لیے ہے کہ آپ کے اندر کوئی بات اظہار کا راستہ نہ پانے کی وجہ سے پھنسی ہوئی ہے تو اس کا کھلم کھلا اظہار کریں۔

★... کسی کام میں مشغول ہو جائیں۔ کوئی ذمہ داری قبول کرلیں۔ اپنی یادداشت میں موجود ماضی کی کامیابی یا کوئی اور اچھی بات ابھاریں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔

★... کسی ایسی جگہ جہاں انتظار کرنے کا امکان ہو تو اپنے ساتھ کوئی دلچسپ کتاب یا میگزین وغیرہ لے جائیں۔

★... اپنے کاموں کے بارے میں سنجیدگی سے منصوبہ بندی کریں۔ اپنی موجودہ احتیاجات کا جائزہ لیں اور اپنے لیے مناسب مقاصد کا تعین کریں۔

بڑی الجھنوں سے نجات:

ہم سب کی زندگی میں چھوٹی بڑی الجھنیں آتی رہتی ہیں۔ تاہم ایسی الجھنیں فوری اور خطرناک نوعیت کی ہوں، اگر رفع بھی ہو جائیں تب بھی تکلیف دہ یادیں اپنے پیچھے چھوڑ جاتی ہیں۔ یہ الجھنیں ہمیں سبق بھی سکھاتی ہیں۔ اکثر دشواریاں شروع میں واقعی بے حد پریشان کن لگتی ہیں۔ تاہم اس سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔

اپنے دل کی آواز سنیں:

کل کو فراموش کرکے اپنے حال کے حقائق پر نظر ڈالیں۔ اکثر اس عمل سے ہمیں درپیش دشواری سے نکلنے کا کوئی راستہ دکھائی دے جاتا ہے۔ کسی زمانے میں کہا جاتا تھا کہ کچھ کرنے سے پہلے اچھی طرح سوچ لو مگر آج کے جدید دور میں ہمارے لیے زیادہ موزوں یہ ہوگا کہ ہم پہلے محسوس کریں اور محسوس کرنے کے بعد سوچیں۔ آدمی جذبات سے خالی ہو کر حرکت میں نہیں آسکتا۔ عقل اور جذباتیت کا چولی دامن کے ساتھ ہے۔

ناکامی کے چند اسباب:

یہ خیال کہ پیسے کے بغیر کچھ نہیں ہو سکتا غلط ہے۔ اگر اس بات کو درست مان لیا جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آدمی خوشحال ہونے تک اپنی پریشانی کو دور کرنے کی کوشش ہی نہ کرے۔

★.... ماضی اور حال کا ٹکراؤ۔

★.... ذہنی طور پر متبادل راستہ نکالنے سے رک جانا۔

★.... یہ سوچنا کہ اب حالات قابو میں نہیں آسکتے۔

★.... مشکل وقت میں گھبرا جانا۔

ان میں سے کوئی بھی مسئلہ ہو چوبیس گھنٹے سے زیادہ ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر مت بیٹھیں۔ اسے بدلنے کے لیے کوشش ضرور شروع کریں۔

غیر معمولی مسائل کے حل کی تجاویز:

مسئلہ جتنا دزوار ہوگا اسی قدر اس کا حل بھی غیر معمولی ہوگا۔ زندگی کے مسئلے بھی، ریاضی کے سوالات کی مانند ہیں جو جوڑنے اور گھٹانے سے ہی حل ہوتے ہیں۔

کیا ضروری ہے....؟ اور کون اس میں اہم ہے....؟ دونوں کا پتہ کریں۔ یہ مت سوچیں کہ جس نے آپ کو دشواری میں ڈالا ہے، جان بوجھ کر ڈالا ہے۔

کسی کے غلط کاموں کو برا ضرور کہیں اور حقائق کا سامنا کرنے کی ہمت پیدا کریں۔

پہلے اپنے مسائل کے سبھی پہلوؤں کا اچھی طرح جائزہ لے لیں۔ خود کو اپنی جگہ سے ہٹا کر دوسروں کی جگہ پر رکھیں اور سوچیں۔ دیکھیں کہ دوسروں کا کردار کس طرح معاملے کو متاثر کر رہا ہے۔ اس کے بعد ماضی کے تجربات اور حالات کو دیکھتے ہوئے اپنی کوششوں کو بروئے کار لائیں۔

مذکورہ بالا تجاویز پر اپنی قوت ارادی سے عمل کرکے ہم نا صرف درپیش مشکلات سے نجات حاصل کر سکتے ہیں بلکہ اپنی زندگی کو مزید پر سکون بھی بنا سکتے ہیں۔

مسلمان ہونے کے ناطے ہمیں ہر پریشانی اور مشکل کے وقت خدا کی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے اور اس سے تعلق جوڑنا چاہیے کیونکہ یہ روحانی تعلق ہمیں ہر قسم کی ذہنی وجسمانی پریشانیوں اور الجھنوں سے بچا سکتا ہے۔

✺

تازہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے ہارٹ اٹیک کے امکانات کم

سویڈن کے طبی ماہرین نے بتایا ہے کہ زیادہ دیر تک تازہ رہنے والے پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے ہارٹ اٹیک کے خطرات ایک تہائی حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی کہ ایسے لوگ جنہوں نے زیادہ دیر تک تازہ رہنے والے پھلوں اور سبزیوں کا کثرت سے استعمال کیا وہ تازہ پھل اور سبزیاں کم استعمال کرنے والوں کی نسبت بیس فیصد کم ہارٹ اٹیک میں مبتلا ہوئے۔ ماہرین نے تجویز دی ہے کہ ہر فرد کو دن میں کم از کم 5 پھل اور سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔

بلند حوصلگی ہماری زندگی میں کامیابی و کامرانی عطا کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے برعکس پست ہمتی اور اعتماد کی کمی ہماری کامیابی کو نا صرف غیر یقینی کر دیتی ہے بلکہ ہماری شخصیت کو غیر موثر اور غیر اہم بھی بنا دیتی ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کامیابی و کامرانی، خود اعتمادی اور بلند حوصلگی سے مشروط ہے۔

خود اعتمادی سے کامیابی تک

زبیرالدین

سر اُٹھا کر چلیے:

اپنے عزم اور حوصلے کو بلند کرنے کے لیے آپ کی جو سب سے اہم کوشش ہو سکتی ہے وہ یہ ہے کہ دنیا دیکھے کہ آپ کس قدر پُر اعتماد نظر آتے ہیں۔ اس کی جانب اُٹھنے والا پہلا قدم یہ ہے کہ آپ زندگی کی شاہراہ پر سر اُٹھا کر اس گہرے اعتماد سے گامزن ہوں گویا آپ اچھی طرح جانتے ہیں کہ آپ کدھر جا رہے ہیں۔

اپنے آپ کو تقویت پہنچائیں:

علم کی عطا کردہ طاقت اور قوت کے احساس سے بڑھ کر دنیا میں کوئی بھی احساس نہیں ہے۔ آپ اپنے ان پہلوؤں کی شناخت کریں جنہیں آپ تقویت پہنچانا چاہتے ہیں اور پھر چل پڑیں۔ آرٹ، تاریخ، سیاست، معاشیات، سائنس، ٹیکنالوجی یہ سب علوم آپ کی دسترس میں آسکتے ہیں۔ کتابیں اُٹھائیں یا انٹرنیٹ پر جائیں۔ سب آپ کے اختیار میں ہے۔

اپنے اندر توانائی بیدار کیجئے:

جب آپ سانس اندر لیں تو تصور کریں کہ آپ دنیا کی ساری اچھائیاں سانس کے ذریعہ اندر لے رہے ہیں اور اپنے جسمانی نظام کو ان سے غذائیت اور تازگی پہنچا رہے ہیں۔ اس طرح اپنے جسمانی نظام کی تطہیر کے بعد جب سانس باہر چھوڑیں تو تصور کریں کہ آپ ان ساری چیزوں کو سانس کے ذریعہ باہر نکال رہے ہیں جو منفی اور فضول ہیں۔ اب آپ اس نئی توانائی کے احساس سے لطف اندوز ہوں۔ پھر آپ سانس اندر کھینچیں اور کہیں "میں پُر اعتماد ہوں" پھر سانس باہر چھوڑیں اور کہیں "میں خوبصورت ہوں"۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ آپ اپنی رگ و پے میں نئے خون کی گردش محسوس کریں گے۔

اپنے اندر اچھائی کو محسوس کیجئے:

اپنے آپ سے اور اس زندگی سے جو آپ بسر کر رہے ہیں، محبت کیجیے۔ جی ہاں آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ جو کچھ ہے اس پر قناعت کیجیے اور کچھ پانے کی اُمید میں اس چیز سے بھی ہاتھ نہ دھو لیجیے، جو آپ کے پاس موجود ہے۔

چست اور صحت مند محسوس کیجئے:

خود کو چست اور صحت مند محسوس کرنا سب سے بڑی توانائی اور اعتماد ہے، جو آپ اپنے آپ کو عطا کر سکتی ہیں۔ اپنے اندر مثبت تبدیلیاں پیدا کریں۔ روزانہ ورزش کیا کریں۔ تھوڑی سی چہل قدمی کے لیے گھر سے نکل جایا کریں۔

کھاتے وقت اپنے ساتھ انصاف کیجئے:

کھانے بیٹھیں تو اپنے آپ کو صرف فٹ اور سلم رکھنے کے لیے کھائیے۔ کہا جاتا ہے کہ سلم رہنے کے لیے کھانا ضروری ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماٹر اور سلاد کے پتے جیسی غذائیں چبانے اور ہضم کرنے کا عمل کیلوریز کو ضائع کر دیتا ہے جبکہ یہی چیزیں پکا کر کھائیں تو کیلوریز میں اضافہ ہوتا ہے۔

پرسکون رہیں:

یہ خوبی واقعی نایاب ہے اگر آپ اپنے اندر یہ خوبی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو زندگی کی آدھی سے زیادہ پریشانیوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ ذہنی انتشار اور کشیدگی سے ایسے ایسے امراض لاحق ہوتے ہیں جن کے بارے میں ہم جانتے بھی نہیں۔ تھکن اور چڑچڑاپن کا سبب بھی یہی ذہنی تناؤ اور کھنچاؤ ہے۔

جو لوگ مشکل سے مشکل حالات میں بھی خود کو پرسکون رکھ سکتے ہیں وہ کسی بھی صورتحال سے کامیابی سے نکل سکتے ہیں۔

مراقبہ:

مراقبہ پرسکون رہنے کی ایک بہترین تکنیک ہے۔ صبح کے اولین پہر میں مراقبہ کی کوشش کیجیے، جب آپ کے چاروں طرف گہرا سکون ہوتا ہے۔ اُٹھ کر بیٹھ جائیے اور اپنی آنکھیں موند لیجیے۔ نیلے یا سبز رنگ کی روشنیوں پر اپنی توجہ مرکوز کر دیجیے یا اگر ابتداء میں اس تصور میں آپ کو کچھ مشکل محسوس ہو تو پھر کسی پُر فضا مقام کا تصور کیجیے جہاں آپ نے کچھ وقت گزارا ہو.... اور اس تصور میں اس قدر محو ہو جائیں کہ سارے خیالات ذہن سے نکل جائیں اور ذہن بالکل سپاٹ ہو جائے۔ تھوڑی دیر تک اس کیفیت سے لطف اندوز ہوتے رہیں، پھر محسوس کریں کہ سکون کا دھارا آپ کے انگوٹھوں اور انگلیوں کی نوک کے ذریعہ آپ کے اندر بہتا چلا جا رہا ہے۔ آپ خود کو اس کیفیت کے سپرد کر دیں جب آپ اس کیفیت سے اُبھریں تو سکون کے احساس کو دن بھر اپنے اوپر طاری رہنے دیں۔

یوگا:

یوگا جسم اور ذہن کو یکساں طور پر پرسکون رکھنے کا ایک اور اہم ذریعہ ہے۔ یوگا کی مشق سے آپ نا صرف اپنے جسم اور دماغ پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں بلکہ یہ آپ کے اندر زبردست قوت ارادی پیدا کر سکتا ہے۔ یوگا پر کتابیں موجود ہیں اور مضامین بھی شایع ہوتے رہتے ہیں۔ ہر صبح اس کی مشق کیجیے۔ اس مشق سے آپ اپنے اندر ایک حیرت انگیز اور خوشگوار تبدیلی رونما ہوتی ہوئی محسوس کریں گے۔

تھوڑا سا ایڈونچر:

اپنی زندگی میں ساتھ ہی اپنی فیملی کی زندگی میں تھوڑا سا ایڈونچر بھی شامل کر لیں۔ اس میں کچھ نئی چیزوں کا اضافہ کر لیں تنہا یا سب مل کر۔ ایڈونچر آپ کے اندر

توانائی کے اچانک پھوٹ پڑنے کا بھی موجب بنتا ہے۔ اس قسم کی اجتماعی کوشش آپس کے تعلقات پر طاری جمود کو توڑنے اور انہیں ایک نئی زندگی عطا کرنے میں معاون ہو سکتی ہے۔

اس کے لیے آپ چھلانگیں لگانے یا دوڑنے کا مقابلہ کریں، کار میں طویل اور پر لطف ڈرائیو پر نکل جائیں، جوگنگ کریں یا پکنک منانے چلے جائیں، کچھ بھی کریں اس سے آپ کو خوشی اور طمانیت کا احساس ہو گا۔

طبیعت کو خوشگوار رکھیں:

کبھی کبھی آپ کسی اضافی شے کے استعمال سے خود کو بہت بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔ ایسے افراد جو اکثر ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں اس کا سبب ان میں Serotonin کی ناکافی موجودگی بتائی جاتی ہے۔ یہ ایک دماغی کیمیکل ہے جو آپ کو خوش رکھتا ہے۔

Serotonin میں اضافہ کے لیے آپ مچھلی، اخروٹ، مونگ پھلی اور بیج استعمال کریں۔ ان تمام اشیاء میں مزاج، طبیعت یا موڈ کو خوشگوار رکھنے والی وہی Amino Acid ہوتی ہیں جس کی Serotonin کو ضرورت ہوتی ہے۔

خوشگوار لمحوں کو یاد کریں:

خوشگوار یادوں کو ذہن میں دہرائیں۔ کسی پارک یا لان میں بیٹھ کر پچھلی خوشگوار یادوں کو تفصیل سے ذہن میں تازہ کریں۔ آپ کی یہ یادیں نہایت قیمتی ہیں جو آپ کو فرحت، تازگی، خوشی اور شادمانی عطا کرتی ہیں۔ اگر آپ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جو اپنے واقعات کو تحریری شکل میں محفوظ رکھنے کا شوق رکھتے ہیں، تو ڈائری کھول لیں اور ان واقعات اور ان یادوں سے لطف اندوز ہوتے رہیں۔ اگر یہ ممکن نہیں تو صرف لیٹ کر اپنی آنکھیں موند لیں اور ان خوشگوار لمحات کو اپنے ذہن کے اُفق پر نمودار ہونے دیں۔ آپ چشم تصور سے ماضی کی وہ حسین اور رنگین تصویریں دیکھ رہے ہوں گے جو آپ کی زندگی کا سرمایہ ہیں۔

آپ کو اس بات کی ضمانت دی جا سکتی ہے کہ جب آپ کے ذہن کی اسکرین پر شوخ اور نٹ کھٹ یادیں اُبھریں گی تو آپ کا ذہن کسی جھیل کی مانند پر سکون ہو جائے گا، جس کی سطح پر خوشیاں تیر رہی ہوں گی۔

خواہشات کی فہرست بنائیں:

ان تمام چیزوں کی ایک فہرست بنائیں جو آپ کو خوش کر سکتی ہیں۔

ہم اکثر یہ جانے بغیر اُداس ہو جاتے ہیں کہ وہ کون سی شے ہے جس کی ہمیں طلب ہے یا یوں کہہ لیجیے کہ ہم اپنی زندگی سے کیا چاہتے ہیں؟ ایسی تمام چیزوں کی ایک فہرست بنائیے جن کے آپ آرزومند ہیں۔ آپ کس طرح رہنا پسند کریں گے اور آپ اس زندگی میں کیا کچھ حاصل کر کے فخر محسوس کریں گے۔ اس طرح آپ کو نا صرف رہنمائی ملے گی بلکہ مقصد کا شعور ایک نیا اعتماد بھی حاصل ہو گا۔

اچھی نیند لیں:

رات کی اچھی اور بھرپور نیند آپ کی صحت اور شخصیت کے لیے اکسیر ہے۔ ایک تھکا ہوا ذہن اور تھکا ہوا جسم دونوں ہی آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اگر آپ نے بھرپور نیند لی ہے تو آپ کو یقیناً سکون، طمانیت اور ذہنی چستی کا احساس ہو گا۔ اس کے علاوہ ایک بھرپور نیند آپ کے ذہنی دباؤ میں رہنے کے مواقع کو کم کر دیتی ہے اور آپ کے چہرے کو تازگی اور بشاشت عطا کرتی ہے۔ جب آپ ہشاش بشاش ہوں گے تو خود کو بے حد پُر اعتماد محسوس کریں گے۔

❁

اپنے بچوں میں مقابلے کا جذبہ بیدار کیجیے

محمد عباس ثاقب

بہت سے والدین لفظ ''مقابلہ'' کو نا پسندیدہ سمجھتے ہیں۔

ان کا خیال ہے کہ باہمی مقابلہ بچوں کی خود اعتمادی کو ٹھیس پہنچا سکتا ہے اور ان کے باہمی تعلقات میں تلخی کا سبب بن سکتا ہے۔ اس سے کارکردگی اور سیکھنے کی لگن بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ جبکہ بچوں میں ہر قیمت پر جیتنے اور ہر من پسند چیز پر قابض ہونے کی عادت جڑ پکڑ سکتی ہے۔

لیکن کیا مقابلہ واقعی اتنی ہی بری چیز ہے....؟

ماہرین اس کی تردید کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ ''صحت مند مقابلے سے بچے کو سیکھنے میں مدد ملتی ہے، وہ اپنی ضروریات، حدود، کمزور پہلوؤں اور صلاحیتوں سے آگاہ ہوتے ہیں۔'' بچوں کے ایک ماہر نفسیات نے بتایا کہ مقابلے سے بچوں کو مختلف کاموں میں مہارت حاصل کرنے، اہداف مقرر کرنے اور ان پر قائم رہنے، اعتماد حاصل کرنے اور ناکامی اور نقصان برداشت کرنے میں مدد ملتی ہے۔ عذرا صاحبہ کی بیٹی فریحہ صرف پانچ برس کی تھی جب اس نے پہلی مرتبہ ایک مقابلے میں حصہ لیا۔ وہ اخبار میں شائع ہونے والی ایک تصویر میں رنگ بھرنے کا مقابلہ تھا۔ عذرا کو اندیشہ تھا کہ فریحہ یہ مقابلہ نہ جیت پائی تو اس کا دل ٹوٹ جائے گا.... لیکن یہ سوچ کر کہ چلو، تفریحاً حصہ لینے دو۔ انہوں نے فریحہ کو اس میں حصہ لینے دیا۔ اس وقت سب گھر والوں کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب فریحہ نے مقابلے میں دوسرا انعام حاصل کیا۔ اس کامیابی سے اس کا اعتماد آسمان کو چھونے لگا اور اب آٹھ سال کی عمر میں وہ مقابلوں میں حصہ لینے کی ماہر بن چکی ہے۔ وہ ہر مرتبہ جیت نہیں پاتی لیکن اسے کوشش کرنے سے ڈر نہیں لگتا۔

آپ کو اچھا لگے یا برا لیکن مقابلے کا جذبہ انسانی فطرت کا اہم حصہ ہے۔ یہ جذبہ کس قدر شدت اختیار کر سکتا ہے، اس کا انحصار بچے کے ساتھ ساتھ اس کے والدین کے رویے پر بھی ہوتا ہے۔ تین بچوں کی ماں زبیدہ نے بتایا ''کبھی مجھے لگتا ہے کہ میں اپنے بچوں پر ضرورت سے زیادہ دباؤ ڈال رہی ہوں۔ لیکن کبھی محسوس ہوتا ہے کہ میں اتنا دباؤ نہیں ڈال پا رہی ہوں جتنی کہ ضرورت ہے۔''

خوش قسمتی سے بچوں کو یہ بات سکھانے کے متعدد طریقے موجود ہیں کہ وہ جنونی بنے بغیر مقابلوں میں کس طرح شرکت کر سکتے ہیں۔

بچوں کو گھریلو ماحول کا فائدہ پہنچائیں:

بچوں کو صحت مند مقابلوں کے لیے تیار کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ والدین اُن کے ساتھ کھیلنے کے لیے وقت نکالیں۔ اس طرح بچوں کو یہ بات سمجھنے کا موقع ملے گا کہ کھیل میں ہارنا بے عزتی کی بات نہیں ہے اور اس طرح ان کی خود اعتمادی کو بھی ٹھیس نہیں پہنچے گی۔ کھیلوں کو اپنے بچوں کے سامنے تفریح کے ذریعے کے طور پر پیش کریں۔ بے ایمانی کی حوصلہ شکنی کرتے ہوئے کھیل کے قواعد پر پوری طرح عمل کرائیں۔ بعض بچوں کو ہار برداشت نہیں ہوتی، جیسا کہ طارق صاحب کے نو سالہ بچے عاصم کا معاملہ ہے۔ جس نے اپنے والد سے شکایت کی کہ کوئی بھی بچہ اس کے ساتھ کھیلنے کو تیار نہیں ہوتا.... "مجھے علم تھا کہ عاصم کو ہارنا اچھا نہیں لگتا" طارق صاحب نے بتایا "اس کا اظہار وہ بیٹ زمین پر پٹخ کر یا بے ایمانی کا الزام لگا کر کرتا ہے۔" جب طارق صاحب نے اس طرف اشارہ کیا تو عاصم نے جواب دیا "لیکن آپ بھی تو یہی کرتے ہیں ڈیڈ...." یہ سن کر طارق صاحب ہکا بکا رہ گئے لیکن بعد ازاں انہیں یہ اعتراف کرنا پڑا کہ اُن کا بیٹا صحیح کہہ رہا تھا۔

ذہانت سے کام لیں:

بچے جیسے جیسے بڑے ہوتے جاتے ہیں ان کے لیے صحیح اور غلط، شکست اور فتح جیسے معاملات اہمیت اختیار کرلیتے ہیں۔ چنانچہ مقابلے کے اخلاقی اصولوں پر گہری توجہ دیں۔ ہر قیمت پر جیتنے یا کمزور اسپورٹس مین شپ کے رجحان کی حوصلہ افزائی نہ کریں۔ ہار قبول کرنا بھی اتنا ہی بڑا کام ہے جس قدر کہ جیتنا۔ بچوں کو ہار اور جیت دونوں کے ذائقے سے روشناس کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں ایسے کھیل کھلائیں جن کا دارومدار مہارت کے بجائے اتفاق اور قسمت پر ہو مثلاً لوڈو وغیرہ۔

حوصلہ افزائی کرتے رہیں:

جب بچے مشہور کھلاڑیوں کی دولت اور بے پناہ داد و تحسین سمیٹتے دیکھتے ہیں تو انہیں یہ اندازہ نہیں ہوتا کہ ان شخصیات کو شہرت کی یہ بلندی چھونے کے لیے برسہا برس تک کتنی سخت محنت کرنا پڑتی ہوگی۔ بچے پلک جھپکتے ہی میں چوٹی پر پہنچ جانا چاہتے ہیں اور جب اپنی محدود اہلیت کے باعث وہ ایسا نہیں کر پاتے تو وہ یاسیت کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ظہور صاحب اپنے بیٹوں کے ساتھ ٹینس کھیلتے ہوئے انہیں سمجھاتے ہیں کہ پوائنٹس گننے کے بجائے عمدہ جوابی شاٹس کی تعداد پر توجہ دیں۔ وہ کہتے ہیں کہ بلاشبہ میرے بیٹوں کو میری بات بُری لگتی ہے کیونکہ وہ صرف اور صرف جیتنا چاہتے ہیں، تاہم اس سے انہیں اپنی کارکردگی بہتر بنانے پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے اس بات سے ایک اور اہم پیغام یہ ملتا ہے کہ کامیابی رفتہ رفتہ حاصل ہوتی ہے۔

من پسند سرگرمیوں میں شرکت کا موقع:

معراج شاہ کو فکر ہے کہ ان کا گیارہ سالہ بیٹا جمال بہت جلد ہمت ہار جاتا ہے حالانکہ وہ اس میں مقابلے کا جذبہ بیدار کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ بالآخر انہوں نے مسئلے کی جڑ تلاش کرلی۔ جب بچوں کو اپنے ناپسندیدہ کھیلوں میں حصہ لینے پر مجبور کیا جاتا ہے تو وہ ہارنے پر دل برداشتہ ہوجاتے ہیں اور ان میں منفی سوچ پیدا ہونے لگتی ہے کہ وہ کبھی جیت نہیں سکتے۔ معراج شاہ نے اپنے بیٹے کو کرکٹ کے بجائے کراٹے سیکھنے کی اجازت دی تو اس نے ابتداء ہی میں اعلیٰ کارکردگی کا مظاہرہ کر کے ثابت کردیا کہ مقابلے اور فتح حاصل کرنے کا جذبہ اس میں کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا ہے۔

✵

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کرسکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتہ پر ارسال کریں۔

سائنس کارنر Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ D,1/7-1 ناظم آباد، کراچی

Q: ہمارے ٹیچر نے ہمیں بتایا ہے کہ وہیل کو مچھلی کہنا غلط ہے کیونکہ وہیل مچھلی نہیں بلکہ ایک الگ نوع ہے۔ کیا وہیل واقعی مچھلی ہے...؟

(آمنہ شہزاد۔ کراچی)

A: جی ہاں وہیل کا شمار مچھلیوں میں نہیں ہوتا۔ اگرچہ وہیل اور مچھلیاں دونوں سمندر میں رہتی ہیں، لیکن وہیل اور مچھلی دو مختلف جانور ہیں۔ وہیل کے جسم میں جانوروں کی طرح گرم خون دوڑتا ہے اور وہ اپنے پھیپھڑوں سے سانس لیتی ہے۔ اس کے جسم پر چربی کی ایک موٹی تہہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے اسے ٹھنڈے پانی میں سردی محسوس نہیں ہوتی۔ وہ بچے دیتی ہے اور انہیں دودھ پلاتی ہے۔ مچھلیوں کا خون ٹھنڈا ہوتا ہے۔ وہ اپنے گلپھڑوں سے سانس لیتی ہیں اور انڈے دیتی ہیں۔ اس لیے وہیل کو مچھلی کی ایک قسم سمجھنا درست نہیں ہے۔

وہیل کی تمام عمر سمندر میں بسر ہوتی ہے اور اسے دیکھ کر یوں معلوم ہوتا ہے کہ وہ کوئی مچھلی ہے، لیکن وہ مچھلی نہیں ہے۔ سائنس دانوں نے یہ پتا لگایا ہے کہ ہزاروں لاکھوں سال پہلے وہیل بھی خشکی کا ایک جانور تھا اور خشکی ہی سے اپنی خوراک حاصل کرتا تھا۔ لیکن جب خشکی کے دوسرے جانوروں کی تعداد بہت زیادہ بڑھ گئی اور وہیل کو پیٹ بھر کر خوراک

ملتی مشکل ہوگئی تو وہ سمندر میں کود پڑی۔ سمندر میں رہتے رہتے اس کی شکل وصورت میں تبدیلی آگئی اور وہ بھی رفتہ رفتہ پانی کا جانور بن گئی۔

بعض ماہرین کا یہ بھی خیال ہے کہ وہ اپنی مرضی سے سمندر میں نہیں گئی تھی، اسے جنگل کے خونخوار درندوں نے خشکی سے بھگا دیا تھا اور جب وہ پناہ لینے کے لیے پانی میں گئی تو وہیں کی ہو کے رہ گئی۔

وہیل دنیا کا سب سے بڑا جانور ہے۔ یہ ایک سو فٹ سے زیادہ لمبی اور ایک سو بیس ٹن سے زیادہ وزنی ہوتی ہے۔ اگر ترازو کے ایک پلڑے میں بیس ہاتھی اور دوسرے پلڑے میں ایک وہیل رکھ دی جائے تو وہیل کا پلڑا بھاری ہو گا۔

Q: کون سے پرندے اڑ نہیں سکتے....؟

(شائنہ آفتاب۔ لاہور)

A: بعض پرندے اڑنے سے مجبور ہیں۔ ان کے بارے میں سائنسدانوں کی یہ رائے ہے کہ ان پرندوں نے ہزاروں سال سے اپنے پروں کے استعمال کرنا چھوڑ دیا ہے۔

جو پرندے اڑ نہیں سکتے ان میں پنگوئن بھی شامل ہیں۔ یہ پرندہ سمندر کے کنارے رہتا ہے اور اپنا زیادہ وقت پانی میں گزارتا ہے۔ اس کا پنکھ اب چپو میں تبدیل ہو گیا ہے جو اسے تیرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے جسم کی ساخت بھی بدل گئی ہے اور اب وہ اڑنے کے قابل نہیں رہا ہے۔

کیوی، جس کا اصل وطن نیوزی لینڈ ہے، اڑنے کی اہلیت نہیں رکھتی۔ اس کے پنکھ بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کے جسم پر جو پر ہوتے ہیں وہ بالوں کی طرح نظر آتے ہیں۔ یہ صرف راتوں کو نکلتی ہے اور کیڑے مکوڑے سونگھ کر ان کو اپنی خوراک بناتی ہے۔ یہ درختوں کی جڑ کے نیچے سوراخ بنا کر رہتی ہے۔

انڈونیشیا میں ایک پرندہ ہوتا ہے جس کا نام کسوواری ہے۔ وہ بھی اڑنے سے مجبور ہے۔ لیکن ہے انتہائی خطرناک۔ یہ جنگل میں رہتا ہے اور کسی انسان یا جانور سے نہیں ڈرتا۔ اپنے بڑے بڑے پاؤں سے نوکیلے پنجوں سے فوراً حملہ کر دیتا ہے۔

دنیا کا سب سے بڑا پرندہ جو اڑ نہیں سکتا، شتر مرغ ہے۔ اس کا اصل وطن افریقہ ہے اور یہ آٹھ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے انڈے تمام انڈوں سے بڑے ہوتے ہیں۔ شتر مرغ بہت تیز بھاگتا ہے اور کھلے صحرا میں چالیس میل فی گھنٹے کی رفتار سے دوڑ سکتا ہے۔ وہ ایک قدم اٹھا کر پندرہ فٹ کا فاصلہ طے کر لیتا ہے۔

آسٹریلیا کا ایمو اور جنوبی امریکا کا رھیا بھی اڑنے کی اہلیت نہیں رکھتے۔ رھیا ایک چھوٹا مگر خوبصورت شتر مرغ ہے اور اپنے خوبصورت بالوں کی وجہ سے شکاریوں کا نشانہ بنتا رہتا ہے۔

Open_Close Posture

سمادھی آسن

قدرت کی طرف سے انسان کو بے شمار صلاحیتیں عطا ہوئی ہیں۔ ایک عام آدمی اپنی صرف چند ہی صلاحیتوں سے واقف ہوتا ہے۔ پوشیدہ انسانی صلاحیتوں کو مراقبہ، سانس اور یوگا کی مشقوں کے ذریعے اجاگر کیا جاسکتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ یوگا کی ورزشوں کے ذریعے بہت سے امراض کے علاج میں بھی مدد ملتی ہے۔ مثلاً شوگر، کینسر، بلڈ پریشر، دمہ، پتھری، امراض دل، نزلہ، موٹاپا، گنج پن اور بالوں کے امراض، آنکھ کے امراض، چہرے، جسم اور ہاتھوں کو خوبصورت بنانا وغیرہ۔

جس طرح لاعلاج مرض انسان کی صحت تباہ کر دیتے ہیں اسی طرح قبض بھی ہماری صحت کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ قبض معدے کے نظام میں ایک عام خرابی کا نام ہے۔ یہ ایک ایسی حالت ہے کہ جس میں آنتیں باقاعدگی کے ساتھ حرکت کرنا چھوڑ دیتی ہیں یا جب حرکت کرتی ہیں تو مکمل طور پر خالی نہیں ہو پاتیں۔ قبض بہت سے امراض کو جنم دیتا ہے، اس حالت میں بڑی آنت میں جو زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں وہ خون میں شامل ہو کر جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں اعضاء رئیسہ (Vital Organ) کمزور پڑ جاتے ہیں اور جسم کی قوت مدافعت میں کمی آجاتی ہے۔ اپنڈیسائٹس، گٹھیا، ہائی بلڈ پریشر، سفید موتیا اور کینسر وغیرہ سمیت متعدد بیماریاں قبض کے نتیجے میں لاحق ہو سکتی ہیں۔

یوگا کی مشق سمادھی آسن قبض میں مفید پائی گئی ہے۔

طریقہ : دونوں ہاتھوں کو باہم ملا کر سر کے پیچھے رکھتے ہوئے سیدھے لیٹ جائیں، اس طرح کہ دونوں ہاتھ سر کے پیچھے کی جانب کندھوں سے سیدھے رکھے ہوئے ہوں اور ہتھیلیوں کا رخ آسمان کی جانب یا اوپر کی جانب ہو۔ یہ اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔ اب دونوں ٹانگوں کے پیروں اور گھٹنوں کو باہم ملا کر گھٹنوں کو موڑ کر سینے کی جانب جبکہ چہرے کو اوپر اٹھاتے ہوئے اور ہاتھوں کی مٹھی کو بند کر کے آگے پیروں کی جانب اس طرح لائیں کہ چہرے کی ٹھوڑی گھٹنوں کے ساتھ لگے جبکہ پیروں کی انگلیاں چہرے کی مخالف سمت میں کھنچی یا مڑی ہوئی ہوں اور دونوں ہاتھ زمین سے تھوڑے ہی اوپر اٹھے ہوں، جبکہ کہنیاں کندھوں سے بالکل سیدھی ہوں۔

یہاں اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ تمام حرکت ایک ہی وقت میں ہو۔ اب فوراً ہی دوبارہ ہاتھوں کی مٹھی کو کھولتے ہوئے اوپر کی طرف واپس اپنی جگہ لاتے ہوئے چہرے اور ٹانگوں کو سیدھا کر کے اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔

یہاں بھی یہ حرکت ایک ہی وقت میں اور ایک ساتھ ہو۔ نیز دوران ابتدائی اور انتہائی حالت میں کسی قسم کے وقفے یا قیام کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس طرح اوپر اٹھانا اور ہاتھوں کو آگے کی جانب لاتے ہوئے چہرے کی ٹھوڑی کو گھٹنے سے لگانا اور واپس اپنی ابتدائی حالت میں آنے سے ایک کی گنتی ہوئی۔ بالکل اسی طرح سے دس سے پندرہ تک

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

ذہنی دباؤ، آلودگی، غذا میں مضر کیمیاوی عناصر کی موجودگی، ورزش کی کمی، ناقص غذائیت اور شدید تر جذبات جیسے عوامل ہمارے جسم کو عدم توازن سے دوچار کرتے ہیں۔ جس طرح ہمارا جسم منفی اثرات پہ رد عمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اسی طرح یہ سادہ سے اصلاحی اقدام سے توازن کی طرف بھی واپس آسکتا ہے۔

جب آپ کسی ریکی معالج کے پاس جاتے ہیں تو وہ اپنے مشاہدات کی بنیاد پر تشخیص کرتا ہے کہ آپ کا جسم کہاں عدم توازن کا شکار ہے۔ کیا جسم میں بہت زیادہ گرمی ہے یا سردی ہے، کوئی کمی ہے یا پھر کسی چیز کی بہتات ہے۔

ریکی توازن کے بارے میں بعض لوگوں کے کچھ خدشات ہوتے مثلاً کیا ریکی نقصان بھی پہنچاتی ہے.....؟ ریکی ہمیشہ مددگار ہوتی ہے اور نقصان نہیں پہنچاتی۔ اسے مختلف طریقہ علاج کے ساتھ بھی جاری رکھا جاسکتا ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ توانائی پورے جسم میں نہیں دوڑتی بلکہ جہاں کا علاج کیا جارہا ہے، وہاں تک ہی جاتی ہے۔ یہ تصور بھی غلط ہے۔ ریکی توانائی ہاتھ رکھنے کے مقام کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پہنچتی ہے۔ یوں ریکی صرف جسم کے اس حصے کا ہی علاج نہیں کرے گی، جہاں ہاتھ رکھے ہوں گے بلکہ ہر اس جگہ یہ توانائی پہنچے گی جہاں ضرورت ہوگی۔ اس کے علاوہ بعض لوگوں کا یہ بھی خیال ہے کہ ریکی سے علاج کرنے والے کی اپنی توانائی میں کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ بھی درست نہیں۔ ریکی سے علاج کرنے والے کی اپنی توانائی میں کمی نہیں آتی۔ کیونکہ مرض کو شفا بخشی معالج کی توانائی نہیں کررہی بلکہ یہ آفاقی وکائناتی قوت حیات کررہی ہوتی ہے جو مریض تک معالج کے ذریعے پہنچتی ہے۔

معالج تو صرف ایک ذریعہ ہوتا ہے۔ بلکہ درحقیقت اسی طرح علاج کرنے سے مریض کے ساتھ ساتھ معالج کی اپنی توانائی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

آج کل ڈپریشن (افسردگی) کا مرض عام ہوتا جارہا ہے۔ ڈپریشن اکثر لوگوں کے لیے ناقابل برداشت بوجھ بن جاتا ہے۔ اس سے عہدہ برآ ہونا کسی جسمانی بیماری کے مقابلے میں کہیں زیادہ مشکل ہوتا ہے۔

جدید دور میں زندگی کی بڑھتی ہوئی پیچیدگیاں، قسم قسم کے بحران، شدید ذہنی اور جذباتی کھنچاؤ انسان کو ڈپریشن تک لے جاسکتے ہیں۔ ریکی کی مشقیں ڈپریشن میں مفید پائی گئی ہیں۔

طریقہ: ریکی کے عمل کے دوران معالج اور مریض دونوں پُرسکون حالت میں ہوں اور معالج اور مریض ہلکا پھلکا آرام دہ لباس زیب تن کیے ہوئے ہوں۔ ٹیبل پر یا بیڈ پر مریض کو لیٹا دیں۔ اگر لیٹنے میں دشواری محسوس کرے تو اسے کرسی یا اسٹول پر بٹھا دیں اپنے

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

شوگر اور صحت مند زندگی

(پانچواں حصہ)

شوگر کے مریضوں کے لیے غذائی رہنمائی:

شوگر کے مریضوں کے لیے غذائی حکمت عملی یہ ہے کہ انہیں بہر طور متوازن غذا ملے اور متوازن غذا کا مطلب یہ ہے کہ انہیں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز، معدنی اجزاء وغیرہ کی مناسب مقدار یقینی طور پر روزانہ ملتی رہے۔ علاوہ ازیں غذائی حکمت عملی کے تحت انہیں اس قدر کیلوریز ملتی رہیں، جو متعلقہ فرد کی عمر، جنس اور روزمرہ جسمانی سرگرمیوں کے مطابق ہو۔ شوگر کے مریضوں کی غذا میں ردوبدل بنیادی طور پر کاربوہائیڈریٹس کے روزانہ حصوں میں کیا جاتا ہے اور اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ ان کی مطلوبہ مقدار دن بھر کے کھانے میں اس طرح مساوی تقسیم ہو کہ مریض کے میٹابولک نظام پر بھی بوجھ نہ پڑے اور گلوکوز کی ضروری مقدار میں بھی کمی نہ آئے۔ معمول کے مطابق جب ہم کاربوہائیڈریٹس ہضم کرتے ہیں تو سب سے پہلے وہ ٹوٹ پھوٹ کر گلوکوز میں تبدیل ہوتے ہیں اور پھر دماغ اور جسم کے دیگر حصول کے استعمال میں آتے ہیں۔ اضافی کاربوہائیڈریٹس کو گلائی کوجن میں تبدیل کرکے بعد میں استعمال میں لانے کے لیے جسم ذخیرہ کرلیتا ہے۔

شوگر کے مریض کاربوہائیڈریٹس کو اس طرح استعمال میں لانے کی اہلیت نہیں رکھتے کیونکہ اس عمل کے لیے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے اور شوگر کے مریض مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کررہے ہوتے۔ چنانچہ ایسے مریضوں کے خلیے گلوکوز کو جذب کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔ اگر کسی ایک کھانے میں کاربوہائیڈریٹس زیادہ مقدار میں کھا لیے جائیں تو بلڈ شوگر لیول بڑھ جاتا ہے اور کچھ گلوکوز پیشاب میں خارج ہونے لگتا ہے۔

شوگر کے مریضوں کے کھانوں میں ایسی

غذائیں شامل کرنے پر توجہ دی جاتی ہے جو کاربوہائیڈریٹس کی زیادہ مقدار پر مشتمل نہ ہوں۔ کاربوہائیڈریٹس سادہ یا پیچیدہ اقسام کے ہوتے ہیں لیکن تمام کاربوہائیڈریٹس ایک، دو یا مختلف شوگر مالیکیولز سے بنے ہوتے ہیں۔ ان مالیکیولز کا باہمی تعلق جتنا چھوٹا ہوتا ہے وہ اسی تیزی سے جسم میں جذب ہو جاتے ہیں۔ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس کے مالیکیولز آپس میں لمبے تعلق سے جڑے ہوتے ہیں چنانچہ ان کی ٹوٹ پھوٹ اور انجذاب سادہ کاربوہائیڈریٹس کے برعکس آہستہ، سست اور بتدریج ہوتا ہے۔ چونکہ یہ کاربوہائیڈریٹس اپنے شکری اجزاء خون میں آہستہ آہستہ شامل کرتے ہیں اس لیے انگریزی میں انہیں "سلو ریلیزنگ" کاربوہائیڈریٹس کہا جاتا ہے۔ ان کے برعکس سادہ کاربوہائیڈریٹس کو ہضم ہونے میں بہت کم وقت لگتا ہے اور وہ تیزی سے گلوکوز میں تبدیل ہو جاتے ہیں چنانچہ ان کے استعمال سے بلڈ گلوکوز لیول تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ اسی لیے انہیں، فاسٹ ریلیزنگ کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں۔

شوگر کے مریضوں میں گلوکوز کے انجذاب کا نظام خلل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لیے متعلقہ پیچیدگیوں کو مدنظر رکھتے ہوئے انہیں "سلو ریلیزنگ" یا پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس روز مرہ غذاؤں میں دیے جاتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہوتا ہے انہیں فاسٹ ریلیزنگ یا سادہ کاربوہائیڈریٹس سے دور رکھا جاتا ہے۔

کوئی ایک غذا فاسٹ ریلیزنگ ہے یا سلو ریلیزنگ، اس بات کا انحصار متعدد دوسرے عوامل کے ساتھ ساتھ شوگر کی اس قسم پر بھی ہے جو اس غذا میں پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود غذائی ریشہ شوگر کے اخراج کو سست بنا دیتا ہے۔ چنانچہ یہی خوبی مکمل غذاؤں کو پکی ہوئی غذاؤں کی نسبت بہتر انتخاب بناتی ہے۔ تازہ پھل جن میں غذائی ریشہ بھی ہوتا ہے اسی لیے جوس کی نسبت بہتر غذا قرار دیے جاتے ہیں۔ پروٹین کی موجودگی بھی غذاؤں کو گلائی کیمک انڈیکس میں کم اسکور دلاتی ہے۔ مسور اور دیگر دالوں کے ساتھ ساتھ پھلیاں بھی پروٹین اور ریشہ رکھتی ہیں۔ مختصر ترین بات یہ ہے کہ شوگر کے مریض کو درپیش پیچیدگیاں

کریلا ذیابیطس کنٹرول کرنے کے لیے آزمودہ

کریلا ذیابیطس کے مرض کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق کریلے میں انسولین سے مشابہت رکھنے والا مادہ پایا جاتا ہے، جس سے خون میں شوگر کی مقدار کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

شنگھائی انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق کریلے میں چار انتہائی بائیو ایکٹیو اجزاء پائے جاتے ہیں جو ذیابیطس پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں خون میں موجود شکر سے توانائی نہیں بنتی کیونکہ ان کے جسم میں انسولین جمع نہیں ہو پاتی۔ کریلا چونکہ تمام معدنی ضروری اجزاء اور وٹامن بالخصوص وٹامن اے، بی، سی اور آئرن کی غذائیت رکھتا ہے، اس لیے اس کا باقاعدہ استعمال شوگر کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

غذائی حکمت عملی سے روکی یا کم از کم قابو میں رکھی جا سکتی ہیں۔

غذائی منصوبہ یا حکمت عملی کا انحصار مرض کے ٹائپ پر ہے۔ ٹائپ 1 کے مریض کو انسولین کا انجیکشن لینا پڑتا ہے۔ اس لیے مطلوبہ انسولین کی مقدار اور قسم آپ کی رہنمائی کرتی ہیں کہ کس طرح غذائیں روز مرہ کے کھانوں میں شامل کی جائیں۔ اس کے برعکس ٹائپ 2 کے مریض کی خوراک اتنی احتیاط کا تقاضا نہیں کرتی۔ چنانچہ غذائی حکمت عملی مرتب کرتے ہوئے شوگر کے مرض کا ٹائپ مدنظر رکھا جائے۔

شوگر اور ڈپریشن

شوگر کو کنٹرول کرنے میں کئی دشواریاں اور رکاوٹیں آتی ہیں جن کی وجہ سے بعض اوقات ڈاکٹر اور مریض دونوں ہی پریشان ہو جاتے ہیں۔ شوگر کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک منظم طریقہ علاج، جس میں حیاتیاتی، سماجی اور نفسیاتی پہلوؤں کو مدنظر رکھا جائے تو مریض اور معالج کی پریشانی میں نمایاں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ شوگر ایک حزمن بیماری ہے جس میں مبتلا ہو کر مریض کو تا آخر عمر ادویات کا استعمال کرنے کے علاوہ باقاعدہ آزمائشات سے گزرنا پڑتا ہے۔ یہ بیماری جسم کے ہر ریشہ اور خلیہ کو چیلنج کرتی ہے۔

اس بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد مریض کی زندگی کا ہر شعبہ متاثر ہوتا ہے، اس کی جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی صحت پر اثر پڑتا ہے اور پھر اس کے لیے عمر بھر ڈھیر ساری دوائیاں، غذائی پابندیاں، اضافی ورزش، بار بار ٹیسٹ کرنا، بار بار ڈاکٹروں کے پاس حاضری دینا جیسے مسائل بوجھ بن جاتے ہیں۔ مریض کے لیے ایک اور چیلنج یہ ہوتا ہے کہ اسے یہ ساری تبدیلیاں اپنی روز مرہ زندگی کے معمولات میں شامل کرنا پڑتی ہیں۔ ان تبدیلیوں پر مریض کے خاندانی پس منظر، سماجی، اقتصادی و نفسیاتی حالات کا گہرا اثر پڑتا ہے۔

شوگر کے کامیاب علاج کے لئے ضروری ہے کہ معالج مریض کے نفسیاتی پہلوؤں پر نظر رکھے۔ اگر علاج کے دوران ان پہلوؤں کا فہم نہیں ہے تو معالج اور مریض دونوں نا امیدی، پریشانی، ذہنی دباؤ، بے ترتیبی، غصہ اور تھکاوٹ کے شکار ہو سکتے ہیں۔ ان علامات سے یہ احساس کہ "کچھ نہیں ہو سکتا ہے" کا غلبہ ہو سکتا ہے اور یہ احساس معالج اور مریض کے حرکات و سکنات، آنکھوں کے اشاروں یا غیر مبہم الفاظ سے واضح ہوتا ہے۔ اکثر مریض اس موڑ پر شدید ڈپریشن میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

شوگر میں مبتلا مریض اپنی بیماری کے بارے میں کیا کہتے ہیں:

✺ ....مجھے نہیں لگتا کہ مجھے میری بیماری کے متعلق درست معلومات دی گئی ہیں، مجھے تو یہ بھی معلوم نہیں کہ یہ بیماری کیوں ہوتی ہے اور اس کی علامات کیا ہیں اور کیا نہیں ہیں۔ کسی بھی ڈاکٹر نے میری پوری بات نہیں سنی۔

ایک گلاس دودھ، شوگر اور دل کی بیماریاں دور

حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ روزانہ ایک گلاس دودھ پینے سے مردوں میں شوگر اور دل کے امراض کے خطرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ برطانیہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق بچوں اور بڑوں کو دودھ کا ایک گلاس روزانہ پینا چاہئے۔ جو لوگ روزانہ ایک گلاس دودھ پیتے ہیں اور دودھ سے بنی اشیا کا استعمال کرتے ہیں ان میں شوگر اور دل کے امراض کے خطرات باسٹھ فیصد کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ دودھ کا استعمال جسم کی چوالیس فیصد ضروریات کو پورا کرتا ہے اور ذہنی تناؤ میں کمی میں بھی اس کا اہم کردار ہے۔

میں سخت پریشان ہوں۔!

* .... میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ میں کیا کھاؤں اور کیا نہیں کھاؤں۔ میں پریشان رہتی ہوں۔ مکمل پرہیز کے باوجود بھی میری شوگر کنٹرول نہیں ہو رہی ہے۔ ڈاکٹروں کی باتیں میری سمجھ سے باہر ہیں ... خدا جانے میرا کیا ہو گا۔
* .... میں شوگر کے لیے گیارہ برس سے دوائیاں لے رہا ہوں مگر مجھے لگتا ہے کہ میں ڈپریشن میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹر نے مجھ سے کبھی پوچھا ہی نہیں کہ میری ذہنی حالت کیسی ہے۔ وہ صرف شوگر کے لیے دوائیاں لکھتا ہے۔ دوسری بات سننے کے لیے اس کے پاس وقت ہی نہیں ہے۔
* .... اپنی بیماری کے متعلق سوچنے سے کیا فائدہ، جو ہونا ہو گا، وہ ہو کے رہے گا۔ میں کیا کر سکتا ہوں، میرے ہاتھ میں کیا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ دوائیاں اب بے اثر ہو گئی ہیں، مجھے کچھ اور سوچنا چاہئے۔
* .... میں کچھ بھی نہیں کھاتا ہوں، پھر بھی میرا شوگر لیول نارمل نہیں رہتا، میں زندگی سے تنگ آچکا ہوں، میرا جی چاہتا ہے کہ چیخوں چلاؤں مگر....
* .... میں ورزش کیسے کروں، میرے تو دونوں گھٹنے کمزور ہیں، تھوڑی دیر ورزش کرنے کے بعد ان میں شدید درد ہونے لگتا ہے۔ ڈاکٹر میری بات سمجھتا ہی نہیں، صرف دوائیاں لکھتا ہے۔
* .... میرے لیے سب سے بڑا مسئلہ شوگر کنٹرول کرنا ہے۔ پرہیز اور ورزش کرنا بہت مشکل ہے، میرا شوگر کبھی اوپر کبھی نیچے ہوتا، میں اتنا تنگ آچکا ہوں کہ مجھے لگتا ہے کہ کہیں میں خود کشی....
* .... میں شوگر کی وجہ سے چالیس برس کی عمر میں بوڑھا ہو گیا ہوں۔ یہ میں کس سے کہوں، ڈاکٹر میری بات سنتا ہی نہیں، آج کل میرا شوگر بھی آؤٹ آف کنٹرول ہے، میں زندگی سے تنگ آچکا ہوں....
* .... میں ہر وقت پریشان اور بے قرار رہتی ہوں، کسی کام میں میرا دل نہیں لگتا ہے، میں ہر وقت رونا چاہتی ہوں۔ ڈاکٹر صرف شوگر کے لئے دوائیاں لکھ کر پکڑا دیتے ہیں۔ میری بات غور سے سنتے ہی نہیں.... میں کیا کروں۔

مریضوں کی ان باتوں سے ظاہر ہے کہ ان میں سے اکثر مریضوں کو نفسیاتی مسائل در پیش ہیں اور ان کے معالج اس طرف توجہ نہیں دیتے ہیں۔ ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ شوگر کنٹرول کرنے میں درج ذیل عوامل رکاوٹ بنتے ہیں۔

* .... ڈپریشن میں مبتلا ہونا
* .... بیماری کے متعلق مکمل جانکاری نہ ہونا
* .... علاج و معالجہ کے اخراجات کا بوجھ
* .... ٹرانسپورٹ سہولیات کا میسر نہ ہونا
* .... ڈاکٹروں کی لاپرواہی اور عدم توجہی
* .... ڈاکٹروں کے پاس وقت کی کمی

ڈپریشن شوگر کنٹرول کرنے میں آہنی دیوار بن کے کھڑا ہو جاتی ہے۔ ڈپریشن اور شوگر دو طرفہ مسئلہ ہے۔ شوگر کا ڈپریشن کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ ایسے افراد جو طویل مدت تک ڈپریشن جیسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا رہے ہوں، ان کے شوگر میں مبتلا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں اور یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ شوگر میں مبتلا اکثر افراد ڈپریشن میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اس پہلو کی جانب کئی ڈاکٹر اور مریض بالکل توجہ نہیں دیتے ہیں۔ اگر شوگر میں مبتلا مریض کی شوگر کنٹرول نہیں ہو رہی ہے تو باقی وجوہات کو مد نظر رکھ کر ڈپریشن کی طرف بھی توجہ دینا بے حد ضروری ہے کیوں کہ ڈپریشن میں مبتلا مریضوں کا بلڈ شوگر کنٹرول میں نہیں رہتا ہے۔

شوگر میں مبتلا اکثر مریضوں کو مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ بہت سے مریضوں کو ہر قدم پر نفسیاتی سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب شوگر کا مریض ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے تو وہ زندگی سے مایوس ہونے لگتا ہے، اسے اپنے آپ سے نفرت ہونے لگتی ہے اور وہ اپنی طرف کم توجہ دیتا ہے۔ وہ وقت پر دوائیاں نہیں لیتا ہے، باقاعدہ ورزش نہیں کرتا ہے، پرہیز کی طرف توجہ نہیں دیتا ہے، اس طرح اس کی بیماری بے قابو ہو جاتی ہے۔

کئی مریض اس کے لئے اپنے معالج کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ اگر ڈپریشن کا بروقت صحیح اور پورا علاج نہ کیا گیا تو شوگر کی سطح بڑھتی رہے گی اور جب شوگر کی سطح بڑھتی رہے گی تو ڈپریشن کی علامات اور ان کی شدت میں اضافہ ہوتا جائے گا اور اس طرح مریض کے لیے مختلف پیچیدگیوں کا احتمال بڑھتا رہے گا۔

حالیہ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ شوگر کنٹرول کرنے میں ڈپریشن سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

اگر آپ شوگر میں مبتلا ہیں اور پچھلے دو ماہ سے درج ذیل علامات محسوس کر رہے ہیں تو اپنے معالج یا ماہر نفسیات سے مشورہ کیجیے۔

* .... اداسی، مایوسی، افسردگی، پریشانی، اضطراب، بے قراری، دل کی دھڑکنوں میں بے اعتدالی، نا امیدی، روز مرہ کے کاموں میں دلچسپی کم ہو گئی ہے، کمزوری، جلدی تھک جانا، کسی بھی کام میں دل نہیں لگتا ہے، خوشی محسوس نہیں ہو رہی ہے، یادداشت میں خلل، نیند میں خلل، روز مرہ کے کاموں میں توجہ مرکوز کرنے میں ناکامی، بار بار آنکھوں میں آنسو آتے ہیں، سینے پر دباؤ، بھوک نہیں لگتی ہے، اپنے آپ سے نفرت سی ہونے لگی ہے، اکیلا پن محسوس ہونے لگا ہے، یہ احساس کہ دوسرے آپ میں دلچسپی نہیں لیتے ہیں، زندگی بوجھ لگنے لگی ہے، خود کشی کے خیالات آنے لگے ہیں۔

ان علامات میں سے چار سے زائد علامات اگر ایک یا دو ماہ سے آپ کو ستا رہی ہیں تو آپ کو علاج اور کونسلنگ کی ضرورت ہے۔

ڈپریشن کا علاج کروایئے تا کہ آپ کی شوگر قابو میں رہے اور آپ کی زندگی میں نئی بہار آئے۔

(جاری ہے)

موٹاپا

کئی امراض کا سبب بنتا ہے

موجودہ دور کی زیادہ تر بیماریاں وزن کی زیادتی کی وجہ سے ہو رہی ہیں۔

موجودہ دور میں اور بالخصوص پچھلی چند دہائیوں سے وزن کی زیادتی ایک وباء بن کر ابھری ہے اور اب مشرق اور مغرب کے تمام ممالک اس کی لپیٹ میں آ چکے ہیں۔

موٹاپے کی کئی اقسام ہیں۔ بعض اوقات یہ بچپن ہی سے شروع ہو جاتا ہے اور کبھی عہدِ بلوغت میں داخل ہونے کے بعد اس کی ابتدا ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ مرض کی صورت میں لاحق ہوتا ہے۔ اس کی سب سے پہلی قسم تو موروثی ہوتی ہے یعنی اگر ماں باپ میں سے کوئی ایک فربہ اندام ہو تو اولاد بھی فربہ اندام ہو سکتی ہے۔ اس قسم کا موٹاپا عام طور پر زیادہ تشویش ناک نہیں ہوتا، کیونکہ اس میں موٹاپے کا سبب چوڑی ہڈی یا جسمانی ساخت ہوتی ہے۔

تاحیات موٹاپا: موٹاپے کی اس قسم کی ابتدا بچپن ہی میں ہو جاتی ہے اور عہد طفولیت ختم ہونے کے بعد بھی اس سے نجات نہیں ملتی۔ بچوں کے موٹاپے کی ایک وجہ تو یہ ہوتی ہے کہ کچھ بچے اپنی غذا کو جلانے میں ناکام رہتے ہیں۔ دوسرا سبب یہ ہوتا ہے کہ بچے میٹھی چیزیں زیادہ کھاتے ہیں۔ زیادہ مٹھاس استعمال کرنے سے بھی موٹاپا ہو جاتا ہے۔ کئی صورتوں میں یہ ہوتا ہے کہ مائیں بچوں کو شروع ہی سے زیادہ کھلانے لگتی ہیں۔ وہ یہ سمجھتی ہیں کہ بچہ اگر رو رہا ہے تو لازمی طور پر بھوکا ہے اور کھانے کے لیے مانگ رہا ہے۔ چنانچہ وہ اُسے بار بار کچھ نہ کچھ کھلاتی رہتی ہیں۔ اس طرح بسیار خوری بچے کو موٹا کر دیتی ہے۔ طبی اعتبار سے تاحیات موٹاپے کی ابتدا بچپن ہی میں ہوتی ہے۔

> انسان اپنے بہت سے جسمانی مسائل کا حل اپنے جسم سے باہر ہی سوچتا ہے جبکہ قدرت نے ان کا حل انسان کے جسم میں رکھا ہوا ہے....!

عہدِ بلوغت میں شروع ہونے والا موٹاپا: یہ موٹاپا انسان کے عہد بلوغت میں داخل ہونے کے بعد شروع ہوتا ہے۔ اس دور میں موٹاپا شروع ہونے کی بڑی وجہ بھی بسیار خوری ہی ہوتی ہے۔ یہ بسیار خوری بعض اوقات نفسیاتی عوامل کے تحت بھی ہوتی ہے، جس کی واضح نشاندہی اردو زبان کا یہ محاورہ کرتا ہے:

”میاں! ناراض ہونا تو گھر جا کر دو روٹی زیادہ کھالینا۔“

یہ زیادہ کھائی جانے والی دو روٹیاں انسان کو بتدریج موٹا بنا دیتی ہیں۔ بسیار خوری کے ساتھ اگر جسمانی محنت و مشقت کم ہو جائے تو موٹاپا تیزی سے چھا جاتا ہے۔ موٹاپا بعض اوقات نظام ہضم میں خرابی کا آئینہ دار بھی ہوتا ہے۔

بعض اوقات زندگی کے اُتار چڑھاؤ بھی جسم کو موٹا بنا دیتے ہیں۔ زندگی کے نشیب و فراز کے اثر سے اینڈو کرائین گلینڈز (Endocrine Glands) میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جو موٹاپے کا ایک سبب بن جاتی ہیں۔

مریضانہ موٹاپا: کسی شخص کا وزن اگر معیاری وزن کے مقابلے میں دوگنا یا اس سے زیادہ بڑھ جائے تو اس کو مریضانہ موٹاپا کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس طرح وزن میں اضافے کے نتیجے میں جو موٹاپا طاری ہوتا ہے وہ متعدد جسمانی خرابیوں اور بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس طرح کے موٹاپے سے پیدا ہونے والے بعض امراض تو زندگی کے لیے خطرے کی حیثیت رکھتے ہیں۔ بعض صورتوں میں موٹاپا مختلف امراض کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے مثلاً ذیابیطس کے پرانے مریض بھی موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موٹاپے کے نقصانات:

موٹاپے کے یوں تو بے شمار نقصانات ہیں، لیکن سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ موٹاپا عمر طبعی کو نہیں پہنچنے دیتا۔ موٹے لوگ عام طور پر بہت حساس ہوتے ہیں۔ بظاہر تو یہ لوگ خوش طبع ہوتے نظر آتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ انہیں دوسروں کی سرد مہری اور غیر ہمدردانہ رویے کا احساس بڑی شدت سے ہوتا ہے۔ یہ لوگ اپنے موٹاپے سے مطمئن نہیں ہوتے، بس اس کے ساتھ گزارا کرتے لگتے ہیں اس طرح یہ ایک نفسیاتی دباؤ میں مبتلا رہتے ہیں۔ نفسیاتی اثر کے علاوہ موٹاپا انسان کو مختلف جسمانی امراض میں بھی مبتلا کر دیتا ہے۔ ان امراض میں نظام ہضم، سانس کی تنگی، گھٹیا یا جوڑوں کا درد، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور قلب کے مختلف امراض شامل ہیں۔ ان امراض کے نتیجے میں موٹے آدمیوں میں شرح اموات زیادہ ہوتی ہے۔

ذیابیطس: موٹاپے کی وجہ سے جو امراض لاحق ہوتے ہیں ان میں ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جسے دو رُخی حیثیت حاصل ہے۔ یعنی جہاں موٹاپا ذیابیطس کا سبب بنتا ہے وہیں ذیابیطس کا پرانا مریض بھی موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس مرض موٹاپے کا ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ خاص تعلق ہے۔ یہ مرض اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب جسم کی قوت مدافعت میں تو کوئی اضافہ یا تبدیلی نہیں ہوتی، لیکن جسم کے اندر جمع شدہ فاضل چربی پلازما کی جسامت اور سُرخ خلیوں کی کمیت میں اضافے کی تحریک پیدا کر دیتی ہے، اس کے ساتھ موٹاپا پیدا کرنے والی غذاؤں میں سوڈیم زیادہ ہوتا ہے جو پلازما کی جسامت بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔

ہمارے ملک میں یہ مرض یعنی موٹاپا تیزی سے پھیل رہا ہے۔ فربہ افراد کی بڑی تعداد ایسے لوگوں پر مشتمل ہے جو کھانے میں چکنائی کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

دماغی رگوں کا عارضہ (Cerebrovascular Disease):

یہ مرض دُبلے آدمیوں کے مقابلے میں موٹے آدمیوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یوں تو اس مرض کا بڑا سبب ہائی بلڈ پریشر ہی ہوتا ہے، لیکن بعض اوقات محض موٹاپے کی بنا پر بھی اس مرض کا امکان ہوتا ہے۔ ایک مطالعہ کے نتیجے میں پتہ چلا ہے کہ جن لوگوں کا وزن بیس سال کی عمر میں بھی مطلوبہ معیار سے زیادہ ہوتا ہے اور اس کے بعد اس میں تیس پونڈ یا اس سے زیادہ کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان میں دماغی رگوں کا عارضہ لاحق ہونے کا امکان دوگنا ہو جاتا ہے۔

امراض تنفس: جس شخص کو تنفس کا کوئی عارضہ لاحق ہو اور وہ موٹا بھی ہو تو مرض زیادہ سنگین ہو جاتا ہے۔ یوں بھی موٹے آدمیوں کو ضیق النفس (سانس کی تنگی) کی شکایت ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ موٹاپے کی صورت میں ہوتا یہ ہے کہ جسم میں جمع شدہ فاضل چربی سینے کی حرکت میں مزاحم ہو جاتی ہے۔ اس طرح مریض کو سانس لینے میں زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ موٹاپے کی زیادتی، سینے کے پھولنے کی حد کم کر دیتی ہے اور جسم میں کاربن ڈائی آکسائیڈ رُک جاتی ہے۔ اس طرح غنودگی پیدا ہوتی ہے اور مریض نام نہاد (Pickwick an syndrome) کی وجہ سے تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

پتے کی پتھری (Cholelithiasis Gallstones):

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ یہ مرض بھی دُبلے افراد کے مقابلے میں فربہ افراد کو زیادہ لاحق ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ فربہ لوگوں میں خون اور پت دونوں میں کولیسٹرول کی زیاہ مقدار بناتے ہیں۔ کولیسٹرول کی زیادتی سے پتے کی پتھری بن سکتی ہے۔

امراضِ قلب: موٹاپے سے امراضِ قلب کا تعلق بھی گہرا ہے۔ لیکن ماہرین کے مطابق یہ تعلق بالواسطہ طور پر ہوتا ہے۔

موٹاپے سے پیدا ہونے والے ان مذکورہ بالا تمام امراض کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہ اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ موٹاپا در حقیقت کتنا خطرناک اور ضرر رساں ہے۔

دنیا کے تمام ممالک کے بڑے شہروں میں خاص قسم کا Food Culture قائم ہو چکا ہے۔ ان شہروں میں کئی ایک فوڈ اسٹریٹ بنائی گئی ہیں اور گلی گلی ایسی دکانیں اور ریسٹورنٹ موجود ہیں جن میں شکر اور روغن سے بھرپور غذائیں وافر مقدار میں مل جاتی ہیں۔

اسی وجہ سے موٹاپے کی بیماری بڑے شہروں میں تیزی سے پھیل رہی ہے لیکن اگر یہ فوڈ کلچر اسی تیزی سے پھیلتا رہا تو اندازہ ہے کہ یہ رجحان چھوٹے شہروں سے ہوتے ہوئے دیہی علاقوں میں بھی پھیل جائے گا۔ فاسٹ فوڈ کلچر امریکہ اور یورپ سے نکلا ہے اور اس کے نتائج بھی امریکہ اور یورپ میں ہی زیادہ محسوس کیے جا رہے ہیں۔ وہاں صورتحال اتنی گھمبیر ہو چکی ہے کہ نوجوان بچے اپنے والدین سے پہلے ہی دل اور شکر کے عارضہ میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر: آرام طلب زندگی، مرغن غذاؤں کا استعمال، ورزش سے گریز موٹاپے کا سبب بنتا ہے اور موٹاپا ہائی بلڈ پریشر کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے کیونکہ بعض مرتبہ اس کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور بلند فشار خون کا مناسب علاج نہ ہونے سے فالج، دماغی شریان پھٹنے اور دل کا دورہ پڑنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر صرف بڑوں کے لئے ہی نہیں بلکہ بچوں کے لئے بھی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ امریکا میں پانچویں کلاس کے بچوں پر کی جانے والی ایک تحقیق سے

معلوم ہوا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کی شکایت بچوں میں بھی ہو سکتی ہے جس کا اہم سبب موٹاپے کو قرار دیا جارہا ہے۔ 10 اور 11 سال کی عمر کے بچوں پر کی جانے والی اس تحقیق کے بعد ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپے کے باعث بچوں میں دل کے امراض اور ہائی بلڈ پریشر کا خدشہ 20 فیصد تک بڑھ جاتا ہے جو دل کے دورے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سے بچاؤ کے لیے طرز حیات میں تبدیلی لائیں۔ تفکرات، غصہ اور ذہنی دباؤ سے بچیں، باقاعدگی سے ورزش کریں اور نمک کا استعمال کم کریں۔ فاسٹ فوڈز، گوشت، چکنائی، انڈہ اور دیگر مرغن و گرم اشیا سے پرہیز رکھیں۔ سبزیوں خصوصاً شلجم، کالی توری، لوکی (گھیا کدو) کرم کلہ اور دالوں کا استعمال زیادہ کریں۔ چائے، کافی، کولا مشروبات سے پرہیز کریں۔ موسمی پھل اور ان کے جوس زاستعمال کریں، اور ان سب سے بڑھ کر اپنے وزن پر کنٹرول کریں۔ غذا سادہ وزود ہضم اور ایک لقمے کی بھوک رکھ کر کھائی جائے، سرخ مرچ کی جگہ کالی مرچ اور نمک بہت کم یا مصنوعی نمک استعمال کریں۔ ان احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے سے ہم اس موذی مرض سے بچ سکتے ہیں۔

وزن میں کمی کیسے کی جائے؟

وزن میں کمی کے لیے جو غذا استعمال کی جائے اس میں لحمیات یعنی پروٹین کی مناسب مقدار ہونی چاہیے اور نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) اور روغنیات (فیٹس) میں کمی کی جانی چاہیے۔ تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دال، دودھ، مچھلی اور چکن وغیرہ سے لحمیات (پروٹین) کی ضرورت پوری ہو جاتی ہیں۔ تازہ ترکاریاں اور پھل زیادہ سے زیادہ کھائیں، لیکن بہت میٹھے پھل جیسے آم انگور محدود مقدار میں استعمال کیجیے۔ سلاد خوب کھائیں تاکہ وٹامن ریشے (فائبر) اور معدنیات منرلز کی ضرورپوری ہو جائے۔ کھانا کھانے سے پہلے پانی پی لیجیے تاکہ پیٹ کسی حد تک بھر جائے۔ اس کے بعد آپ کھانا کم کھائیں گے۔ چند چپاتیاں یا تھوڑے سے چاول بھی کھایئے جو ہماری غذا میں نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) کے خاص ذرائع ہیں۔ اس طریقے پر عمل کر کے سال میں دس بارہ کلو گرام تک وزن کم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ غذا سے حاصل ہونے والے حراروں (کیلوریز) اور خرچ کیے گئے حراروں میں توازن کی ضرورت ہے، لیکن روغنیات (فیٹس) اس توازن کو بگاڑ دیتے ہیں۔ اگر کوئی شخص روغنیات زیادہ استعمال کر رہا ہے تو کم کھانے کے باوجود اس کا وزن بڑھ جائے گا۔ روغنیات وزن میں اس لیے اضافے کا باعث بنتی ہیں کہ لحمیات اور نشاستوں کے مقابلے میں یہ آسانی سے جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔ جسم لحمیات اور نشاستوں کو بطور ایندھن آسانی سے جلا دیتا ہے، لیکن حرارتوں سے مالا مال روغنیات بمشکل آہستہ آہستہ جلتی ہیں اور کچھ نہ کچھ بچی رہ جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں نشاستوں اور لحمیات یعنی پروٹین کو چربی بنانے میں کافی توانائی خرچ کرنی ہوتی ہے اور تقریباً ایک چوتھائی نشاستوں کے حرارے میٹابولزم میں جل جاتے ہیں۔

ماہرین تغذیہ (نیوٹریشن ایکسپرٹس) کی رائے میں کل حرارے کم کرنے کی نسبت روغنیات میں کمی کرنا آسان ہے۔ علاوہ ازیں روغنیات میں کمی کرنے سے وزن میں کمی دیرپا ہوگی۔ کم مرغن کھانوں سے لطف اندوز ہوئیے۔ روغنیات کم کرنے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنی پسند کے کھانے میں کمی کریں۔ کوئی کھانا برا نہیں بلکہ کھانے پینے کی عادتیں بری ہوتی ہیں۔ اگر مضبوط قوت ارادی سے کام لیں تو آپ اپنی کھانے پینے کی عادتیں آسانی سے بدل سکتے ہیں۔

بعض کھانوں میں روغنیات کم ہوتی ہیں جیسے آلو، چپاتی، پھل، ترکاریاں، لیکن جب ہم ان میں گھی، مکھن، بالائی وغیرہ کا اضافہ کرتے ہیں تو یہ بھاری ہو جاتے ہیں، اس قسم کے اضافوں سے اجتناب کیجیے۔

اگر آپ بالائی والے دودھ اور دہی کے شوقین ہیں تو مکھن نکلا دودھ اور دہی استعمال کیجیے۔

اگر آپ ہفتے میں دو تین مرتبہ بالکل روکھا گوشت استعمال کریں تو بھی روغنیات میں کمی کر سکتے ہیں۔ گوشت زیادہ کھایئے اور پکانے سے قبل چربی بالکل نکال لیجیے۔

ہو سکے تو گائے کے گوشت کے بجائے مرغ یا مچھلی کا گوشت استعمال کیجیے۔ ہر قسم کے تلے ہوئے کھانوں میں حتی الامکان کمی کیجیے۔ کسی بھی چیز کو گھی یا تیل میں پکانے سے اس کی چربی بڑھ جاتی ہے۔ مرغ کا روکھا گوشت بھی ڈیپ فرائی کرنے سے خاصا مرغن ہو جاتا ہے۔

آپ جتنے دبلے ہوں گے آپ کو اتنی ہی زیادہ توانائی بخش غذا کی ضرورت ہوگی۔ آپ اناج، روٹی، پھلیاں اور بیشتر تازہ پھل پیٹ بھر کر کھا سکتے ہیں، لیکن اس کے ساتھ ساتھ ریشوں پر بھی توجہ کیجیے۔ جسم میں پہنچ کر ریشے، پھوک (فائبر) چربی کو اپنی جانب مائل کرنے کے بعد اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں، کیونکہ ریشے (فائبر) ناقابل ہضم ہوتے ہیں، وہ فوراً جسم سے خارج جاتے ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ زائد چربی بھی نکل جاتی ہے۔

اکثر نشاستے دار غذائیں ریشے دار ہوتی ہیں، لیکن طریق عمل سے ریشے (فائبر) کم ہو جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، دلیہ اور چھلکوں سمیت سیب وغیرہ استعمال کریں۔

ناشتے کے سلسلے میں عرض ہے کہ اپنے جسم کی غیر ضروری چربی سے نجات حاصل کرنی ہے تو اچھا ناشتہ کیجیے۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ ناشتہ ترک کرنے والوں کے مقابلے میں ناشتہ کرنے والے حضرات کم روغنیات اور زیادہ نشاستے کھاتے ہیں۔

ماہرین کی رائے میں ڈائٹنگ کوئی اچھا عمل نہیں۔ بار بار وزن میں کمی بیشی دیرپا وزن میں کمی کو دشوار بنا دیتی ہے۔ جب آپ حرارے کم کر کے ڈائٹنگ کرتے ہیں تو آپ صرف اپنی چربی کو ہی کم نہیں کرتے بلکہ استحالے (میٹابولزم) کو تر و تازہ رکھنے والے عضلات سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد جب دوبارہ وزن میں اضافہ ہوتا ہے تو صرف چربی ہی بڑھتی ہے۔

- ..... چربی سے بچنے کے لیے ورزش کیجیے اور کم کھایئے۔ آہستہ آہستہ کھایئے۔
- ..... کھانا بخوبی چبایئے۔ اس سے کھانا بھی زیادہ لذیذ معلوم ہوگا۔
- ..... آدھا کلو وزن کم کرنے کے لیے آپ کو ایک ہفتے میں ساڑھے تین ہزار حرارے زائد خرچ کرنے چاہئیں۔

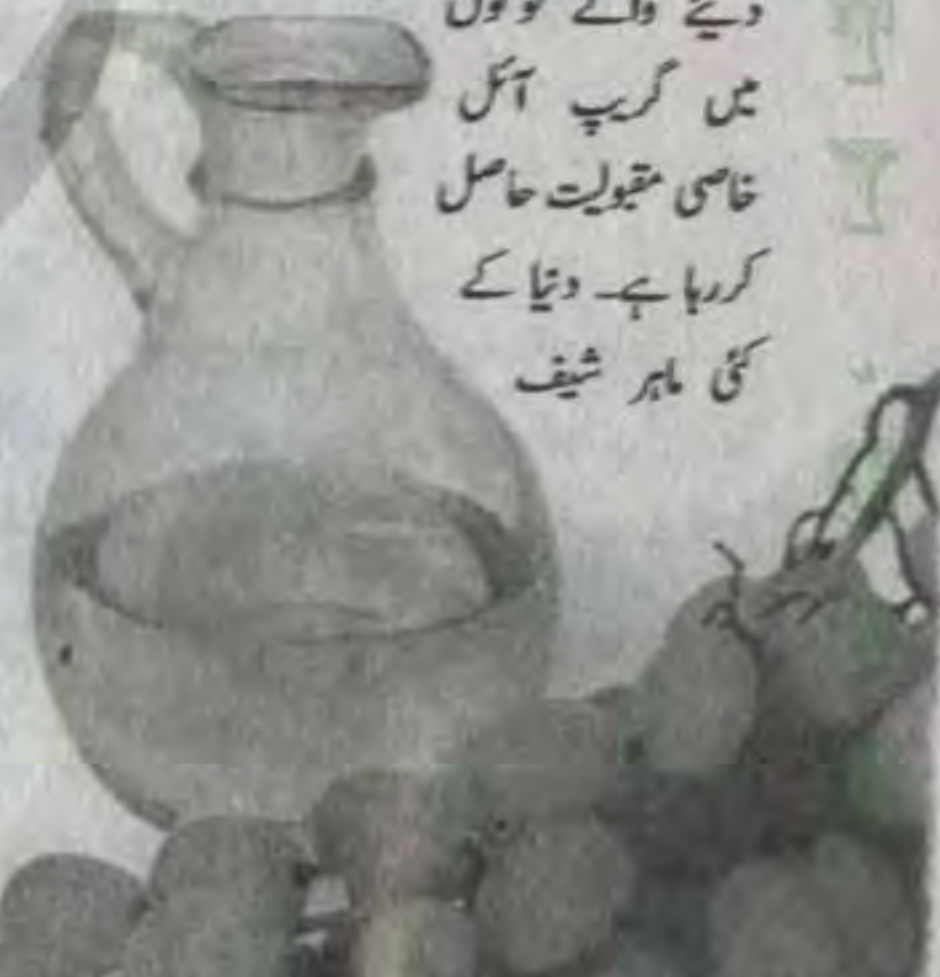
اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ ہر روز ایسی غذا کھایئے جس میں پانچ سو حرارے کم ہوں، لیکن اس سے زیادہ موثر اور آسان طریقہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اپ ڈھائی سو سے تین سو حرارے کم لیجیے اور ڈیڑھ سو سے ڈھائی سو زائد حرارے ورزش مثلاً تیز رفتار چہل قدمی، دوڑ، سائیکلنگ، تیراکی، باغبانی وغیرہ میں خرچ کیجیے۔

- ..... کسی وقت کا کھانا "گول" کیجیے۔
- ..... دعوتوں میں شرکت کرنی ہے تو اس دن گھر میں کم کھایئے۔
- ..... کھانے سے پہلے پانی پیجیے یا کچھ سلاد کھا لیجیے۔
- ..... اس حقیقت کو فراموش نہ کیجیے کہ وزن کم کر لینا نصف کامیابی ہے۔ مکمل کامیابی اسی وقت آپ کے قدم چومے گی جب آپ وزن میں کمی کو برقرار رکھیں گے۔

انگور کے بیجوں کا تیل

انگور خوش ذائقہ، میٹھا اور چاشنی دار مزہ کی وجہ سے بچے، بوڑھے اور جوان کا من پسند مشہور پھل ہے۔ یہ دنیا کے بیشتر ممالک میں ہوتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں جن میں جنگلی، بستانی، گول، پہاڑی، لانبا، چھوٹا، بڑا، سفید، سرخ، سیاہ، گرمی اور سردی کا انگور شامل ہیں۔ زیادہ تر دو قسم کے اور دو رنگ کے انگور کاشت ہوتے ہیں۔ چھوٹا انگور اور بڑا لانبا انگور اور رنگ کے اعتبار سے سفید یا زرد اور سیاہ انگور۔ چھوٹا انگور جس میں دانہ نہیں ہوتا بیدانہ انگور کہلاتا ہے جب بیدانہ خشک ہو جاتا ہے تو اسے کشمش کہتے ہیں۔ بڑا لانبا انگور جس میں دانہ ہوتا ہے جب خشک ہو جاتا ہے تو اسے منقہ کہتے ہیں۔

انگور کے بیجوں میں ایک نباتاتی تیل پایا جاتا ہے جسے گریپ سیڈ آئل یا گریپ آئل کہتے ہیں۔

گریپ سیڈ آئل پولی ان سیچوریٹیڈ آئل ہے۔ یہ پولی فی نولز، ضروری فیٹی ایسڈز، وٹامن ای اور مانع تکسیدی مرکبات کا بہترین ذریعہ ہے۔ ذائقہ اس کا Nutty سا ہوتا ہے اور رنگت اور خوشبو بہت ہلکی Mild ہے جس کی وجہ سے اسے میونیز، سلاد، بیکنگ، stir فرائنگ اور ڈیپ فرائنگ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ صحت پر خصوصی توجہ دینے والے لوگوں میں گریپ آئل خاصی مقبولیت حاصل کر رہا ہے۔ دنیا کے کئی ماہر شیف اسے کھانا پکانے کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔ اسے بطور فوڈ سپلیمنٹ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گریپ آئل کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا چاہیے۔ اگر کبھی کبھار استعمال کرنا ہو تو اسے فریج میں رکھیں تاکہ خراب ہونے سے بچایا جا سکے۔

کاسمیٹکس استعمالات:

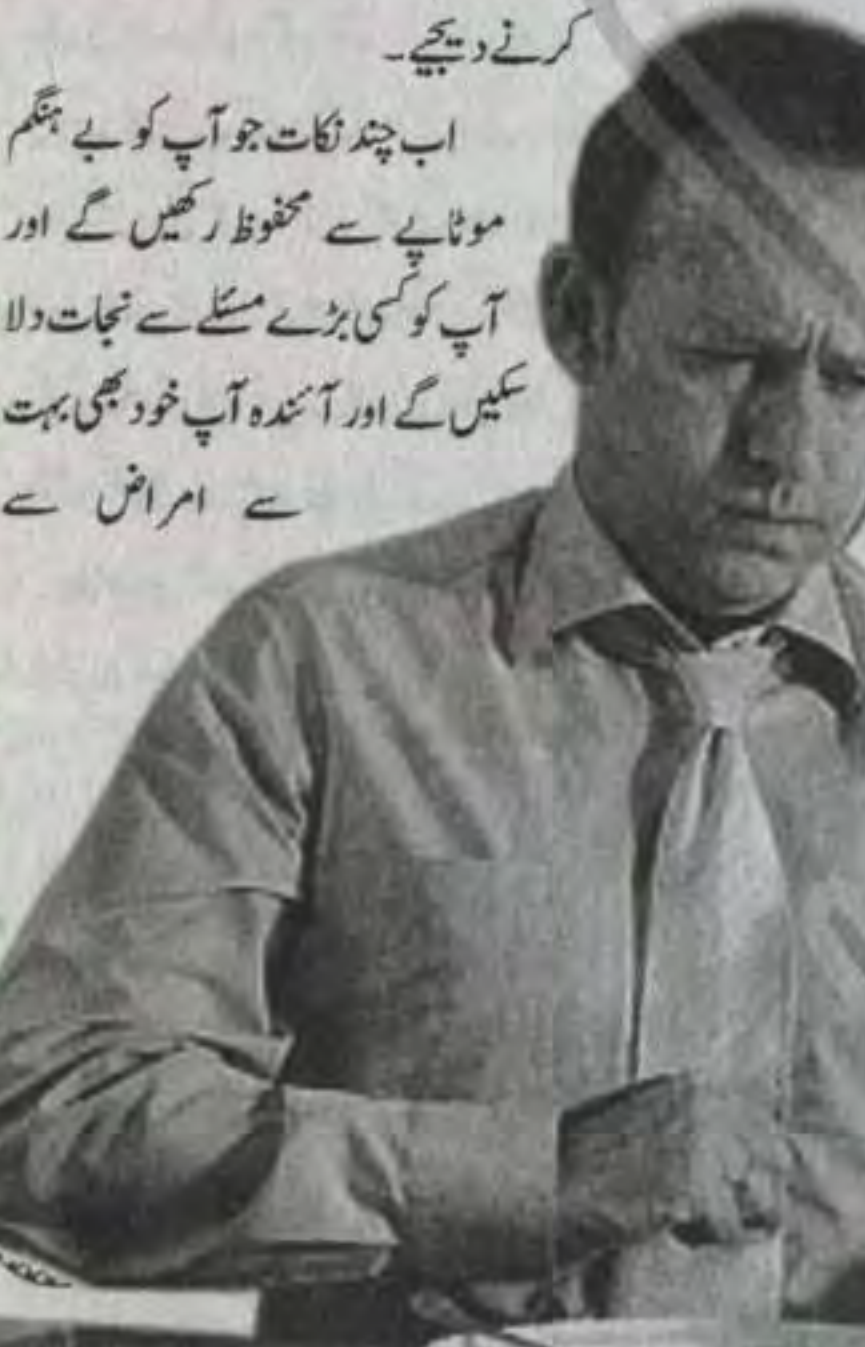
گریپ آئل کو کاسمیٹکس میں بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ اسے اروما تھراپی میں دوسرے Essential Oils کے لیے بطور Carrier Oil استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جلد پر ایک چمکدار تہہ بناتا ہے اور جلد کو چکنا کیے بغیر آسانی سے جذب ہو جاتا ہے۔ اس میں Linoleic Acid کی مقدار دوسرے Carrier Oils کے مقابلے میں زیادہ ہے جو جلد کو غذائیت اور نرمی دیتا ہے۔ لہٰذا اسے دوسرے تیلوں کے ساتھ ملا کر مساج آئل بنایا جاتا ہے جو جلد کو موئسچرائز کرتا ہے۔ گریپ آئل میں ہلکی خشکی پیدا کرنے والی Astringent اور اینٹی سیپٹک خصوصیات بھی پائی جاتی ہے۔ یہ جلد کو Tighten اور Tone کرتا ہے۔ حساس جلد کے لیے بہترین ہے۔ چکنی Oil جلد کے لیے بھی اچھا ہے کیونکہ اس میں Procyanidolic Oligomers موجود ہیں جو وٹامن سی اور وٹامن ای سے بھی زیادہ طاقتور مانع تکسید مرکبات ہیں جس کی وجہ سے اسے دافع ضعیف العمری (Anti Aging) بیوٹی پراڈکٹس میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹ مرکبات نا صرف بڑھاپے کے عمل کو سست کرتے ہیں بلکہ سوزش کو بھی دور کرتے ہیں۔ گریپ آئل کا جلد پر استعمال جھریاں اور فائن لائنز Fine Lines سے بھی

بقیہ صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

بدہضمی کی وجوہات اور علاج!

بدہضمی ایک عام لفظ بن چکا ہے اس قدر کہ اب آپ کا بچہ اسکول سے آ کر پیٹ میں درد کی شکایت کرے تو آپ کے اس سوال سے پہلے کہ تم نے اسکول میں وقفے میں کیا کھایا تھا بچہ خود کہہ دے گا "مجھے بدہضمی ہو گئی ہے"..... چاہے حقیقت میں وجہ کچھ اور ہو۔ اور بچہ کیا! ہمارے ہاں اچھی خاصی تعداد ایسے "بڑوں" کی بھی پائی جاتی ہے جو بدہضمی کے بارے میں مناسب معلومات نہیں رکھتے۔ چنانچہ ہمارے بازار بھی ایسی "کرشماتی" دواؤں سے بھرے پڑے ہیں جو آپ کی بدہضمی کا چٹکیوں میں علاج کر سکتے ہیں۔

> بدہضمی یا اس جیسی کیفیات کو معمولی نہ سمجھیں بعض اوقات اس کی وجہ کوئی اور مرض بھی ہو سکتا ہے....

آئیے دیکھتے ہیں کہ اس مرض کی حقیقت کیا ہے.....؟ بدہضمی کو سادہ سے الفاظ میں ایسی کیفیت کہا جا سکتا ہے جس میں آپ پیٹ کی وجہ سے بے چینی، بے آرامی اور تکلیف محسوس کریں، وہ بھی خاص طور پر کھانا کھا لینے کے بعد لیکن بہت سے لوگوں کا تجربہ ہے کہ یہ کیفیت کھانا کھانے سے پہلے بھی ہو جاتی ہے۔ میڈیکل سائنس کی اصطلاع میں اسے Dysrepsia کہا جاتا ہے۔ یہ کیفیت چند گھنٹوں اور چند دنوں سے لے کر کئی ہفتوں تک بھی جاری رہ سکتی ہے۔

بدہضمی دو طرح سے ظاہر ہوتی ہے۔ یا تو آپ کا معدہ اس حد تک کمزور ہو چکا ہو کہ اس میں موجود غذا آگے بڑھ کر بقیہ مراحل سے گزر ہی نہ پائے، جس کے نتیجے میں خوراک وہیں معدے میں پڑی رہے، دوسری صورت یہ کہ جب حد سے بڑھ کر کھا لیا جائے اور آپ کا معدہ باقاعدہ "اوور لوڈ" ہو جائے۔ دونوں حالتیں اچھی نہیں ہیں۔

اس سلسلے میں ایک اہم بات ہمیشہ یاد رکھیے۔ خواہ آپ کو بدہضمی کسی بھی شکل میں محسوس ہو رہی ہو اپنے معالج سے ضرور مشورہ کر لیجیے۔ اس کی بہت اہم وجہ یہ ہے کہ بعض سیریس قسم کے امراض میں بعض اوقات تقریباً ویسی ہی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، جیسی کہ بدہضمی میں۔

لہٰذا بدہضمی یا اس سے مشابہ کیفیت کو معمولی نہیں سمجھیں نہ نظر انداز کریں۔ خود اپنی صوابدید پر فیصلہ نہیں کیجیے کیونکہ یہ کام ڈاکٹر کے کرنے کا ہے اس کو کرنے دیجیے۔

اب چند نکات جو آپ کو بے ہنگم موٹاپے سے محفوظ رکھیں گے اور آپ کو کسی بڑے مسئلے سے نجات دلا سکیں گے اور آئندہ آپ خود بھی بہت سے امراض سے

محفوظ رہیں گے۔

کھانا بروقت یعنی بھوک لگنے پر اور اعتدال کے ساتھ کھائیں۔ بے وقت اور بہت زیادہ کھانا بدہضمی کی بنیاد ہے۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو اسے نارمل سطح پر لائیں۔

تمباکو نوشی سے بچیں، یہ ہر اعتبار سے آپ کی صحت کے لیے بہتر ہے۔

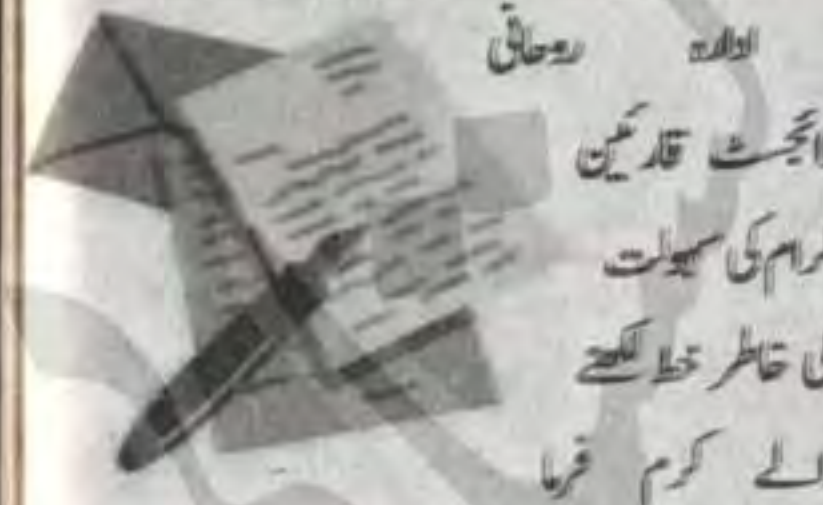
تفکرات اور الجھنوں سے حتی الامکان دور رہنے کی کوشش کریں۔ یہ چیزیں آپ کے نظام ہضم پر شدید طور سے اثر انداز ہوتی ہیں اور آپ کو یقیناً تجربہ ہو گا کہ پریشانی یا غم و غصے کی کیفیت میں بھوک بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

کسی قسم کی دوا، معالج کی ہدایت کے بغیر استعمال نہ کیجیے۔

دواؤں کے حوالے سے ہر کسی سے مشورہ نہیں مانگیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ جدید ادویات کیمسٹری کے جانچ تول کر ترتیب کردہ فارمولوں پر تیار ہوتی ہیں جن کو صرف ڈاکٹر ہی جانتا ہے یا پھر فارماسسٹ اور ان دونوں کو علم ہوتا ہے کہ کیا مسئلہ ہے اور کس طرح کی، کون سی دوائی، کتنی مقدار، دن بھر میں کتنی مرتبہ دینا ہے۔ پھر آپ کے لیے دوا تجویز کی جائے گی اور یہ بھی کہ مریض کی عمر، جنس، صحت اور دوسرے کئی امور بھی سامنے رکھے جاتے ہیں اور اتنی تفصیل اور وضاحت سے کوئی عام آدمی، آپ کے لیے کوئی دوا تجویز نہیں کر سکتا۔ لہٰذا تھوڑے پیسے بچانے کے بجائے کسی عام آدمی سے مفت مشورہ لینا آپ کو خاصا مہنگا بھی پڑ سکتا ہے! تو پھر احتیاط کیوں نہ کی جائے......؟

بدہضمی کے نتیجے میں آپ کو گیس کی بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ بھوک مر جاتی ہے۔ چاہے کتنا اچھا کھانا رکھا ہو، چند لقمے کھا کر جی بھر جاتا ہے۔ قے ہو سکتی ہے۔ بدبو دار ڈکاریں اور گیس کی مستقل تکلیف بھی ممکن ہے اور ساتھ میں سینے کی جلن بھی! جس کو انگریزی میں ہارٹ برننگ کیا جاتا ہے۔ ان سب سے محفوظ رہنے کا طریقہ یہی ہے کہ کھانے پینے میں اعتدال رکھا جائے، مرغن اور دیر ہضم غذاؤں سے اجتناب کیا جائے۔ بے وقت کھانے کی عادت نہ ڈالی جائے تاکہ بدہضمی سے بچا جا سکے۔

✹

قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی ڈائجسٹ قارئین کرام کی سہولت کی خاطر خط لکھنے والے کرم فرما قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی ینگ رائٹرز کلب، میری پسندیدہ کتاب، قندِ سخن، معلوماتِ عالم، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی سوال و جواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔ بصورتِ دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہو گی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

صحت مند ناخن

اچھی صحت کے ضامن

صفائی نصف ایمان ہے۔ صفائی انسان کو بیماریوں سے بچانے کے ساتھ ساتھ اس کی ظاہری خوبصورتی و دلکشی میں اضافے کا سبب بھی ہے۔ ہمارے ناخن بھی صحت کے ضامن ہیں، بشرطیکہ وہ صاف ستھرے ہوں۔ اکثر معالج مریض کا حال سننے سے پہلے اس کے ناخن غور سے دیکھتے ہیں اور اس کے مرض کے بارے میں کئی باتیں جان لیتے ہیں۔ ہمارے ناخن ہماری صحت کی اکثر خرابیوں کی نشاندہی کر دیتے ہیں، خاص طور پر ناخنوں کی رنگت ہماری مجموعی صحت کی اچھی عکاسی کرتی ہے۔ بہت سی جلدی بیماریوں اور اندرونی خرابیوں کی علامت ناخنوں کی رنگت کے ذریعے ہی ظاہر ہوتی ہے۔ مثلاً یرقان، خون کی کمی، گردوں کی خرابی جیسی اہم بیماریوں کا علم ناخن کی رنگت سے بخوبی لگایا جا سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے مریضوں کے مرض کی ابتدائی تشخیص کے لیے ناخن کا جائزہ ضرور لیا جاتا ہے۔ چوٹ لگنے یا نظامِ تنفس کی خرابی نیلے ناخنوں سے ظاہر ہوتی ہے جبکہ زردی مائل ناخن جسم میں وٹامنز اور منرلز کی خرابی کے ساتھ ساتھ گردوں کے امراض کی جانب بھی اشارہ کرتے ہیں۔ ناخنوں کی ساخت، رنگت میں تبدیلی اور کمزوری، جسم میں اہم حیاتین کی قلت کی جانب بھی اشارہ کرتے ہیں۔ گلابی رنگت کے مضبوط چمکیلے ناخن، صحت مند ناخن شمار ہوتے ہیں۔ تاہم ان میں بظاہر معمولی تبدیلی کسی بیماری کا اولین اشارہ ہو سکتا ہے، جس کے متعلق کچھ حد تک معلومات ہونا بہت ضروری ہے۔ ناخنوں کی صفائی، حفاظت اور دیکھ بھال بھی اتنی ہی ضروری ہے، جتنی کہ دیگر جسمانی اعضاء کی۔

ناخنوں کی طبی ساخت

ہماری انگلیوں کی پوریں بہت نازک ہوتی ہیں، قدرت نے ان کی حفاظت کے لیے ناخن دیے ہیں۔

انسانی ناخن مردہ خلیوں سے بنے ہوتے ہیں، جن کے باعث انہیں کاٹنے یا دانتوں سے کترنے کے باوجود محسوس نہیں ہوتا، ناخن کا زیادہ تر حصہ "کیراٹن" نامی مادے پر مشتمل ہے۔ دراصل یہ مادہ پروٹین کی سخت اور مردہ حالت ہے۔ اور ناخن کی نچلی جلد میں خصوصی لچکدار

ناخنوں کی ساخت، رنگت میں تبدیلی اور کمزوری، جسم میں اہم حیاتین کی قلت کی جانب بھی اشارہ کرتے ہیں۔ ناہموار ناخن دیکھنے میں بھی بُرے لگتے ہیں۔ ناخن کی ناہمواری یا ناہموار سطح خون میں فولاد کی کمی کو ظاہر کرتی ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے امراض کا بھی براہِ راست تعلق ناخن کی صحت سے ہے۔

ریشے، ناخن کو ہماری کھال میں پیوست رکھتے ہیں۔

ناخن کا اوپری حصہ قدرے موٹا ہوتا ہے لیکن جلد کے قریب پھیلتے ہوئے یہ باریک ہو جاتا ہے۔ انگلیوں کے ناخن پیروں کے ناخن کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں اور سال بھر میں تقریباً دو انچ تک بڑھ سکتے ہیں۔ ناخن بڑھنے کی رفتار کا انحصار ہماری صحت پر بھی ہے۔

ناہموار زرد ناخن

ناہموار ناخن دیکھنے میں بھی برے لگتے ہیں۔ ناخن کی ناہمواری یا ناہموار سطح خون میں فولاد کی کمی کو ظاہر کرتی ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے امراض کا بھی براہ راست تعلق ناخن کی صحت سے ہے۔ بعض افراد کے ناخن تندرستی میں بھی زردی مائل دکھائی دیتے ہیں، تاہم گلابی ناخن کا زرد ہو جانا "اینیمیا" کی علامت ہے۔ جس کے خاتمے کے لیے غذا میں تبدیلی لانا بہت اہم اور ضروری ہے۔ زرد ناخن گردوں کی بیماری کی جانب بھی اشارہ کرتے ہیں۔ ناخن کے اطراف کی جگہ بھی زردی مائل دکھائی دیتی ہے اور ناخن دبانے سے بالکل سفید بے رنگ ہو جاتے ہیں۔ پروٹین کی کمی بھی ناخن کے کناروں کو نقصان پہنچاتی ہے، ایسے ناخن کے اوپری کنارے چھلکے کی مانند اترتے رہتے ہیں اور معمولی ضرب لگنے سے بھی ٹوٹ جاتے ہیں، مکمل طور بڑھ نہیں پاتے۔

اگر آپ کے ناخن بھی انہی مسائل کا شکار ہیں تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور پنی غذا میں تبدیلیاں لائیں۔ اس ضمن میں گردوں کے افعال پر نظر رکھنا بھی بہت ضروری ہے تاکہ کسی بیماری کا بروقت تدارک کیا جاسکے۔

ناخنوں پر سفید دھبے

سفید دھاری دار ناخن کے بارے میں پہلے یہی سمجھا جاتا تھا کہ ناخن کی یہ رنگت موروثی ہے لیکن اب یہ ثابت ہو چکا ہے کہ یہ علامت دراصل وٹامن D، فولاد اور خاص طور پر کیلشیم کی کمی کی جانب اشارہ کرتی ہے۔ ناخن کی صحت میں ان کی اندرونی جھلی کا بھی بہت عمل دخل ہے، ناخن کی یہ جھلی بیماری میں سب سے پہلے متاثر ہوتا شروع ہوتی ہے خون کی باریک نسیجوں میں آکسیجن کی فراہمی رُکاوٹوں کا شکار ہو جاتی ہے اور ناخن کی رنگت بدل جاتی ہے۔ کیلشیم سے بھرپور غذا استعمال کرتے رہنے سے یہ دھبے بتدریج ختم ہو سکتے ہیں۔

نیلی رنگت کے ناخن

یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ جسم کی کمزوری ناخنوں کی نیلاہٹ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ بیماری کے بعد بھی یہ نیلا پن ناخن میں نمایاں ہو جاتا ہے۔ ناخنوں کا نیلا پن نظام تنفس کے مسائل کی نشاندہی بھی کرتا ہے۔ جو لوگ تروتازہ ہوادار جگہوں میں زیادہ وقت نہیں گزار پاتے، ان کے ناخن نیلے پڑ جاتے ہیں، چوٹ لگنے کی صورت میں بھی کسی ناخن کی قدرتی رنگت میں کچھ نیلاہٹ پیدا ہو جاتی ہے لیکن اگر عرصہ گزرنے کے بعد بھی ناخن کی قدرتی رنگت بحال نہ ہو تو اصل وجوہات کا جاننا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ ماہرین کا اس حوالے سے یہ کہنا ہے کہ پانی اور فروٹ جوسز کا زیادہ استعمال ناخنوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ تیز چہل قدمی سے بھی زائد آکسیجن خون میں شامل ہوتی ہے اور ناخن کی نیلاہٹ بہت حد تک زائل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن کی کمی کے باعث بھی ناخن نیلے اور گہرے سیاہی مائل رنگ کے ہو جاتے ہیں۔

ناخنوں کی عمومی بیماریاں

ہمارے ناخن بھی مکمل حفاظت چاہتے ہیں۔ انہیں بڑھنے کے لیے نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ خشک ناخن کے کنارے جلد میں پیوست ہو کر مزید روکھے ہو جاتے ہیں۔ یہ صورتحال برقرار رہے تو جلد کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔

ناخن خشک کیوں ہوتے ہیں...؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ "زنک" کی کمی ناخنوں کو سخت کھردرا کر دیتی ہے یوں ناخن بڑھتے تو ہیں مگر نمی کی قلت کے باعث سمت قائم نہیں رکھتے اور وہ جلد کی طرف مڑنے لگتے ہیں۔ ناخنوں میں "بیکٹیریا انفیکشن" کی بڑی وجہ ناخنوں کی خشکی ہے۔ ناخن کی ملائمت قائم رکھنے کے لیے معیاری لوشن کا ناخنوں پر بھی مساج ضرور کریں۔

ناخنوں کی سوجن مہلک بیماریوں کی نشاندہی کرتی ہے۔ اگر ناخن بڑھنے کے ساتھ سوج جائے، اس میں درد محسوس ہو تو یہ علامت تپ دق کی بیماری ظاہر کرتی ہے۔ پھیپھڑوں کے متعلق بیشتر بیماریوں کا براہ راست تعلق ناخنوں کی ظاہری ساخت سے ہے، اس کے علاوہ بلند فشار خون، نظام ہضم اور آنتوں کی سوزش بھی ناخن کی کھال میں انفیکشن پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ تاہم اس حوالے سے اندازے لگانے کے بجائے وجوہات جاننے کی کوشش کی جانی چاہیے۔ اگر ناخنوں میں سوجن آنے لگے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

ناخن انفیکشن کا شکار ہوتے ہیں اگر ناخن پر چوٹ لگ جائے تو اس کی اندرونی سطح میں خون جم جاتا ہے، بروقت علاج نہ کروایا جائے تو زخم میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔

ناخن کی صفائی میں استعمال ہونے والی اشیاء صاف نہ رکھی جائیں تو بھی انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

ناخنوں کی عام بیماریوں میں ناخن کا جلد ٹوٹنا بھی شامل ہے۔ اکثر خواتین کو شکایت رہتی ہے کہ ان کے ناخن بہت جلد ٹوٹ جاتے ہیں۔ غذائی ماہرین ایسی خواتین کو انڈے، گوشت، فولک ایسڈ، فولاد اور حیاتین کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ مچھلی اور سبزیوں کو روزمرہ خوراک میں شامل کرنے سے بھی جسم کو بنیادی حیاتین حاصل ہوتے ہیں، جو ناخنوں اور ہڈیوں کی مجموعی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ ایسی صورت میں پانی، معدنیات اور کیلشیم کا استعمال بھی بڑھا دینا چاہیے۔ ناخنوں کو مضبوط رکھنے کے لیے ایک گھریلو نسخہ یہ ہے کہ لہسن کے جوئے کاٹ کر انہیں روزانہ ناخنوں پر ملتی رہیں، اس عمل سے ناخن بڑھتے ہیں اور ٹوٹنے سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

ناخنوں کی صحت

جلد کی طرح ناخنوں کو بھی مسلسل نمی کی ضرورت ہوتی ہے، ایک مشاہدے سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مینی کیور کے متواتر عمل سے ناخن کمزور پڑ کر ٹوٹنے بھی لگتے ہیں، مینی کیور کے عمل میں ناخنوں کی رنگت میں سفیدی لانے کے لیے بعض اوقات اتنے تیز کیمیکلز استعمال کیے جاتے ہیں کہ ان کا زہر ناخن کی کھال میں سرائیت کر جاتا ہے اور ناخنوں کی ساخت میں تبدیلی ہونے کی ایک وجہ یہی سخت اجزاء ہیں۔ مصنوعی ناخنوں کے متواتر استعمال سے بھی ناخن کے لیے نئے مسائل جنم لیتے ہیں۔ بیمار ناخنوں سے خوراک بھی آلودہ ہو جاتی ہے۔ ناخن زخمی ہو جانے کی صورت میں فوراً علاج پر توجہ دینی چاہیے ورنہ زخم بڑھ کر پورے ناخن اور اطراف کی جلد کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔

ناخنوں کو دانتوں سے کترنا ایک ناپسندیدہ عادت تو ہے ہی، اس عمل سے ناخن ٹوٹ کر بدصورت بھی نظر آنے لگتے ہیں اور ناخنوں میں موجود جراثیم بھی منہ کے راستے معدے میں پہنچ کر خطرناک بیماریوں سے دوچار کر سکتے ہیں۔ ناخنوں کی صفائی میں استعمال ہونے والی اشیاء الگ رکھنی چاہئیں، ان اشیاء کے ذریعے جراثیم پھیل کر دوسرے لوگوں کو ناخنوں کی کسی بیماری میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

ناخنوں کو مسلسل نمی کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا جب بھی ہاتھوں پر کوئی کریم لگائیں، اسے ناخن کے ارد گرد بھی لگائیں، اس عمل سے ناخن کی سطح چمکدار محسوس ہوگی۔

ناخن گولائی کی شکل میں کاٹنے سے وہ جلد ہی کمزور ہو جاتے ہیں، اس لیے سیدھی شکل میں کاٹنے چاہیے اس

طرح یہ ٹوٹنے سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

ہفتے میں ایک سے دو مرتبہ ناخن ضرور فائل کرنے چاہئیں تاکہ ان کی تراش خراش برقرار رہے۔

ناخنوں کی جڑوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ ان میں انفیکشن، الرجی اور جلدی بیماری کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

اس لیے ناخن اور اس کے اطراف میں ہلکی کریم سے مساج بھی ضرور کرنا چاہیے۔

ناخنوں کی صفائی

ناخنوں کی صفائی کی اہمیت اپنی جگہ مسلمہ ہے۔ کیونکہ ناخنوں کی صفائی کا مطلب ہے اپنی صحت کی حفاظت کرنا۔ ناخنوں کی دلکشی کو قائم رکھنے کے لیے بھی ناخنوں کی مسلسل صفائی، صحت مند رہنے کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔ ہمارے ناخنوں کی ساخت کچھ اس قسم کی ہے کہ ان میں جراثیم کی افزائش بہت آسانی سے اور تیزی سے ہوتی ہے۔ منہ، دانتوں اور معدے سے متعلق نوے فیصد امراض ہمارے گندے ناخنوں کی بدولت ہی پیدا ہوتے ہیں۔ غذا کی تیاری اور کھانے سے متعلق اہم کاموں سے قبل ناخنوں کی صفائی کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اکثر خواتین صرف ہاتھ دھولینے کو ہی کافی سمجھتی ہیں جبکہ ناخنوں کی صفائی پر توجہ نہیں دی جاتی، اسی وجہ سے وہ مختلف امراض کا بآسانی شکار ہو جاتی ہیں۔

ناخنوں کی تراش میں احتیاط بہت ضروری ہے۔ پاؤں کے ناخن ہاتھوں کے ناخنوں کے مقابلے میں بہت زیادہ سخت ہوتے ہیں، اس لیے انہیں کاٹنے سے پہلے انہیں صابن ملے نیم گرم پانی میں کچھ دیر ڈبو کر رکھیں۔ اس کے بعد صاف پانی سے دھولیں، تاکہ وہ نرم پڑ جائیں اور انہیں آسانی سے کاٹ سکیں، مگر زیادہ گہرائی میں نہ کاٹیں، ناخنوں کے کچھ امراض ایسے بھی ہیں کہ ناخن سیدھ میں بڑھنے کے بجائے گوشت میں داخل ہو کر سوجن کا ذریعہ بنتے ہیں اور اس سے انفیکشن ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ناخنوں کی صفائی کے سلسلے میں ایک اہم بات ناخنوں کی لمبائی بھی ہے، ضرورت سے زیادہ لمبے ناخن دیکھنے میں بھی خوشنما نہیں لگتے، ان بڑھے ہوئے ناخنوں کے اندر میل اور گندگی بآسانی جمع ہو جاتی ہے، جو جراثیم کی افزائش کرتے ہیں اور ان کی ضروری صفائی بھی بہتر طریقے سے ممکن نہیں ہو پاتی اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ ناخنوں کی لمبائی کم رکھی جائے۔

ناخنوں کی صفائی میں یہ بات بھی جاننا ضروری ہے کہ ناخنوں کے کناروں کی مردہ کھال کھینچ کر نکالنے کے بجائے ان پر کسی بھی کریم کا مساج کریں، جب یہ نرم پڑ جائے تو تراش لیں۔

ایسے کاموں اور چیزوں سے بچنے کی کوشش کریں جن سے ناخنوں کے چٹخنے یا ٹوٹنے کا ڈر ہو۔

خواتین ناخن بڑھانے کے بجائے انہیں چھوٹا رکھیں تو اچھا ہے کیونکہ بڑے ناخن نا صرف جراثیم کا ٹھکانہ بنتے ہیں بلکہ ان کے ٹوٹنے اور چٹخنے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔

ایمری بورڈ (ریگ مال جیسی کھردری چیز) یا کرنڈ پتھر سے آہستہ آہستہ گھس کر ناخن کو گولائی میں لائیے۔ یہ خیال رکھیے کہ ناخن کی سطح اور اردگرد کی جلد کو نقصان نہ پہنچے۔

موسم کوئی بھی ہو ناخن کی صحت سے غفلت نہ برتیں، خاص طور پر سرد موسم میں ٹھنڈے پانی سے کام کرنے کے دوران ہاتھوں میں دستانے پہن لیں، اور کام کرنے کے بعد کوئی اچھی سی کریم ہاتھوں پر مل لیں۔ ہاتھوں میں تیل کا مساج کرنے سے بھی ناخن خوبصورت لگتے ہیں۔ سرد موسم میں تو مساج کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ یاد رکھیں ناخن صحت کے ضامن ہیں۔

✸

انار

دل و جگر کے لیے قوت بخش ہے!

نسرین شاہین

انار ایک خوش ذائقہ اور رسیلا پھل ہے۔ عام طور پر یہ پھل تین اقسام میں پایا جاتا ہے قندھاری انار، بیدانہ انار، اور خالص انار۔ قندھاری انار بے حد سرخ ہوتا ہے اور اس کے دانے بھی یاقوت سے ملتے جلتے ہیں جبکہ اس انار کا ذائقہ ترش مائل ہوتا ہے۔ بیدانہ انار کا چھلکا بھد اور خشک ہوتا ہے مگر اندر کی طرف کئی رنگ ہوتے ہیں۔ یہ انار ذائقہ میں بہت میٹھا ہوتا ہے۔

انار وہ خاص پھل ہے جس کی تمام اقسام، خشک شدہ دانے، پھل کے غنچے، پھول، پتے اور درخت کی چھال سب کے سب حصے دواؤں میں بکثرت کام آتے ہیں۔

انار کا رس تیزی سے خون بنا کر آپ کے جسم کو صحت اور چہرے کو شادابی عطا کرتا ہے۔

اس پھل کے استعمال سے طبیعت میں فرحت آتی ہے۔ اس میں چکنائی نہ ہونے کے برابر ہے۔ اس لیے انار کھانے سے خون کی نالیوں کو نقصان نہیں ہوتا اور نہ ہی کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔

اطبائے قدیم کے مطابق انار دل اور جگر کے لیے قوت بخش ہے۔ غالباً اسی پس منظر کی بنا پر طائف کے مشہور باغ "ہوالیا" کے بارے میں مشہور ہے کہ اس کے انار اور چشموں کا پانی دل اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ انار غذاؤں کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ اس سے لطیف خون پیدا ہوتا ہے۔ گرم مزاجوں کے لیے انار کا استعمال بے حد مفید ہے۔

یرقان کے مریض انار کے دانوں کا رس، لوہے کے صاف برتن میں رکھ دیں، صبح تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں۔ کچھ دنوں میں ہی یرقان میں فائدہ ہوگا۔

انار کا رس پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے اور حرارت کو کم کرتا ہے، جسمانی صلاحیت کو سہارا دیتا ہے۔ جن لوگوں کو بھوک کم لگتی ہو ان کے لیے بھی بہت مفید ہے، اس کے باقاعدہ استعمال سے جسم فربہ ہوتا ہے، قوتِ بینائی میں اضافہ ہوتا اور طبیعت کا نڈھال پن ختم ہوتا ہے۔ انار نظامِ ہضم درست کرتا ہے اور اس کے استعمال سے معدہ صاف ہوتا ہے۔

انار کا مزاج سرد تر ہے ۔۔ انار میں فولاد اور ہائیڈرو کلورک ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ انار کھانے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ انار کے ایک پاؤ رس میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ اس میں نشاستہ دار اجزاء کم ہوتے ہیں تاہم اس میں وٹامنز اے اور بی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ انار میں موجود نمک کا تیزاب معدے کو طاقت دینے اور غذا کو ہضم کرنے میں بہت مفید ہے، اگرچہ اس کے زیادہ کھا لینے سے قبض کی شکایت بھی ہو سکتی ہے تاہم یہ دل کو تقویت بخشتا ہے، معدے کو مضبوط بناتا ہے اور غذا کو جلد ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ جگر اور آنتوں کو بھی قوت بخشتا ہے۔ انار جسم میں صاف خون پیدا کرتا ہے۔ ورم جگر، یرقان، سینے کے درد، خشک کھانسی، تلی کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لیے انار کا استعمال مفید اور قدرتی غذا ہے۔

میٹھا انار نزلے کا خاتمہ کرتا ہے گلے کی خراش کو روکتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے۔ جن افراد کو پیاس بہت لگتی ہو اگر وہ اس کا متواتر استعمال مناسب مقدار میں رکھیں تو یہ پیاس کی شدت کو ختم کر دیتا ہے۔ خون کی کمی کا شکار اگر اسے مسلسل استعمال میں رکھیں تو جسم میں خون کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔ معدے کی کمزوری یا سردی کی وجہ سے جب آپ کے ہونٹ سفید ہونے لگیں تو مناسب مقدار میں انار کا روزانہ استعمال شروع کر دیں۔ چند روز کے استعمال سے فرق آپ کو خود معلوم ہو جائے گا۔ انار خریدتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ دیکھنے میں انار کے چھلکے کا رنگ سرخی مائل ہو، اس کی سطح ہموار اور سخت ہو۔ تازہ یا چند دنوں پہلے شاخ سے اتارے گئے انار کو فریج میں رکھ کر تقریباً ایک ہفتے تک محفوظ بھی رکھا جا سکتا ہے۔ موسم سرما کے دوران انار کا استعمال صرف بطور پھل ہی نہیں ہوتا بلکہ اسے مختلف کھانوں اور سوئٹ ڈشوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

دنیا کے کئی ممالک میں انار کے جوس کا استعمال کھانے خصوصاً ڈنر کا لازمی حصہ سمجھا جاتا ہے۔ ایران کی ایک خاص ڈش میں اخروٹ کی گری اور انار کا جوس لازمی استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انار کے تازہ نکالے گئے دانوں کو مختلف کھانوں، سلاد اور سوئٹ ڈش کی سجاوٹ کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس طرح خوبصورت انداز سے پیش کیے گئے کھانے معدے میں اترنے سے پہلے ہی مہمانوں کا دل جیت لیتے ہیں۔

موسم سرما میں انار کا استعمال معمول بنا لیجیے۔ انار حلق کے ورم اور پھیپھڑوں کی سوزش میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ شیریں انار کے پھولوں کو کوٹ کر کپڑے میں رکھ کر نچوڑ لیں اور اس کا رس نکالیں، اسی مقدار میں مصری ملا لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر شربت شیشی میں نکال کر رکھ لیں۔ انار کے چاشنی دار رس سے جسم کو غذائیت ملتی ہے۔ مریض کی توانائی برقرار رکھنے کے لیے صحت بخش غذا کے طور پر انار کا رس دیا جاتا ہے۔ ماہرین صحت کے نزدیک بچوں کے سوکھے پن اور آنتوں کی دق میں انار کا جوشاندہ مفید ہے۔ بنگال کے اطباء انار کے رس میں لونگ، ادرک اور کالا نمک ملا کر بواسیر کے مریضوں کو دیتے ہیں۔

ملیریا اور پرانے بخاروں میں جب مریض کو کمزوری کے ساتھ ہر وقت پیاس لگتی ہے تو انار کا رس بہترین علاج ہے۔ بخار کی حالت میں چھلکے سمیت انار کا رس شہد میں ملا کر نہار منہ پینا مفید بتایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ رس پیٹ کی خرابیوں میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ دائمی بخار کے مریض کے لیے انار کا رس مفید بتایا جاتا ہے۔ منہ کے اندر کی خشکی اور بار بار پیاس لگنے کی شکایت انار کا رس پینے سے دور ہو جاتی ہے۔ انار کے استعمال سے خون بنتا ہے اور چہرے پر شادابی و حسن جھلملانے لگتا ہے۔ اس لیے خون کی کمی کے شکار افراد کے لیے کارآمد ہے۔

انار ہمیشہ کھانا کھانے کے فوراً بعد استعمال کرنا چاہیے۔ انار کھانے کے دوران تمباکو نوشی سے گریز کرنا ضروری ہے کیونکہ یہ انتڑیوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد انار کے دانے پر نمک اور سیاہ مرچ پسی ہوئی چھڑک کر اس کا رس چوسنے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔ انار دل کی گھبراہٹ اور بے چینی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پھل اعضائے رئیسہ کو بے حد تقویت دیتا ہے۔ خشک کھانسی میں میٹھا انار کھانا مفید بتایا جاتا ہے۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ انار کے پتوں کو خشک کرکے پیس کر اس سفوف کو منجن کے طور پر استعمال کرنے سے دانت مضبوط اور صاف ہوتے ہیں۔ اگر ناک میں پھنسی نکل آئے تو انار کے پانی کو ناک میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

انار صحت کے ساتھ ساتھ حسن کی افزائش کے لیے بھی مفید ہے۔ انار کا رس پینے سے چہرے کی رنگت سرخ گلاب کی مانند ہو جاتی ہے اور جسمانی اعضاء میں بھی توانائی آجاتی ہے۔ انار کا رس چہرے پر نکھار لانے کے ساتھ ساتھ خوبصورتی بھی پیدا کرتا ہے۔ غرضیکہ انار اپنے اندر شفائی، غذائی اور دوا کی خوبیاں رکھتا ہے۔ سردیوں میں اس کا استعمال صحت و حسن کا ضامن بن سکتا ہے۔

آپ کے پاؤں بھی توجہ چاہتے ہیں

روز مرہ کی مصروفیات خواتین کو ہر دم اُلجھائے رکھتی ہیں۔ صبح سے رات گئے اپنی ذمہ داریاں نبھاتے میں وہ اتنی مگن رہتی ہیں کہ اپنے بارے میں سوچنے کا وقت ہی نہیں ملتا اور پھر جب اچانک کوئی تقریب آجائے تو بیشتر خواتین حسن افزا نسخے یا پارلر کی خدمات حاصل کر کے چہرہ تو سنوار لیتی ہیں، مگر پاؤں پھر بھی توجہ سے محروم رہ جاتے ہیں۔ چمکتے چہرے کے ساتھ سانولے پاؤں اور پھٹی ہوئی ایڑھیاں شخصیت کا مجموعی تاثر خراب کر دیتی ہیں۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ بہت سی خواتین کے ہاتھ اور پاؤں تو صاف ہیں لیکن اُن کی انگلیاں اور جوڑ کالے اور کھردرے ہوتے ہیں جو دیکھنے میں بُرے معلوم ہوتے ہیں۔ اس کے لیے آدھا کپ دودھ، ایک چمچ عرق گلاب اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر انگلیوں کی مالش کریں، چند دنوں میں سیاہی میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔

ایک اور موثر نسخہ یہ ہے کہ کچا دودھ، ہلدی اور بیسن کو باہم ملا کر پیسٹ بنالیں۔ یہ پیسٹ اچھی طرح انگلیوں پر ملیں، چند ہی دنوں میں سیاہی دور ہو جائے گی۔

ایڑیوں اور تلووں کی جلد بہت موٹی ہوتی ہے، اسی لیے جسم میں قدرتی طور پر بننے والا تیل جلد کے اس حصے کو نرم و ملائم رکھنے میں ناکام رہتا ہے۔ لہٰذا اسے باہر سے چکنائی فراہم کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے لیے دو چائے کے چمچ پسی ہوئی ہلدی اور تین چائے کے چمچ سرسوں کا تیل ملا کر گاڑھا پیسٹ بنالیں۔ رات کو اچھی طرح پاؤں دھو کر خشک کرنے کے بعد یہ پیسٹ تلووں پر لگا کر جرابیں پہن لیں۔ اس عمل کو تب تک دہرائیں جب تک پھٹی ہوئی ایڑھیاں ٹھیک ہو کر نرم گلابی نہ ہو جائیں۔ ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی کبھی کبھی یہ عمل دہراتی رہیں تو ایڑیاں خراب ہی نہیں ہوں گی۔

اب آتے ہیں پیروں کی حفاظت کے جدید طریقے کی طرف، جسے "پیڈی کیور" کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے لیے پارلر جانا ضروری نہیں، بلکہ آپ گھر پر خود نہایت آسانی سے پیڈی کیور کر سکتی ہیں۔ سب سے پہلے پاؤں کے ناخن حسبِ منشاء کاٹ لیں، اس کے بعد پلاسٹک کے صاف ٹب میں نیم گرم پانی میں چند قطرے شیمپو، چند قطرے اینٹی سیپٹک سلیوشن ڈالیں۔ دس سے پندرہ منٹ اس پانی میں پاؤں ڈبوئیں پھر پاؤں نکال کر کسی پرانے ٹوتھ برش کی مدد سے رگڑ کر مردہ جلد کو مناسب انداز میں ہلکے ہلکے اُتار لیں، ایڑھیاں بھی اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں، اس کے بعد پیروں کا مساج کریں۔ اس کے لیے تھوڑا سا لوشن یا مساج کریم لے کر انگلیوں اور ہتھیلیوں کی مدد سے اس طرح مساج کریں کہ چٹکی پر انگلیوں کا رُخ اوپر گھٹنے کی جانب ہو۔ انگلیوں پر بھی اچھی طرح مساج کریں۔ لوشن یا کریم کی جگہ اگر سرسوں یا زیتون کا تیل لے لیں تو یہ اور بھی مفید ہے۔ چکنی جلد والی خواتین تیل

ناشتہ کس لیے ضروری ہے؟

اعلیٰ کارکردگی میں غذائیت سے بھرپور ناشتہ اہمیت رکھتا ہے۔

صائمہ راحت

ماہرینِ صحت و تعلیم متفق ہیں کہ ناشتہ جسم کے لیے ایک اہم ایندھن کی حیثیت رکھتا ہے۔ عام مشاہدے کے مطابق اسکول میں بھی ان بچوں کی کارکردگی پر نمایاں فرق پڑتا ہے جو ناشتہ کر کے آتے ہیں۔ ان کے بالمقابل ناشتہ نہ کر کے آنے والے بچے عام طور پر سست ہوتے ہیں اور اعلیٰ کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر پاتے۔

بچوں کو ناشتے میں دی جانے والی اشیاء غذائیت سے بھرپور ہونی چاہئیں۔ جن میں ریشہ (Fiber) زیادہ ہو، شوگر کم، وٹامنز اور معدنیات زیادہ ہوں۔ کوئی بھی تیار غذا یا غذائی اجزاء خریدتے ہوئے اس کے لیبل کا بغور مطالعہ کیجیے۔ ذیل میں چند مفید طریقے بتائے جا رہے ہیں جن کی مدد سے صحت مند اور غذائیت سے بھرپور ناشتہ تیار کیا جا سکتا ہے۔

ریشے سے بھرپور غذا کا استعمال:

بچوں کے لیے ناشتے کا وقت بھی بہت اہم ہوتا ہے۔ یہ بچے کی صحت اور تربیت کا بھی اہم حصہ ہے۔ بچوں کے غذائیت سے بھرپور ناشتے میں کم از کم تین گرام ریشہ (Fiber) ضرور ہونا چاہیے۔ غذا میں فائبر شامل کر کے بچوں کو صحت بخش اور مزیدار ناشتہ کروا سکتی ہیں۔ بچوں کو ٹھوس یا مائع غذا کے ذریعے سے ریشہ ضرور فراہم کرنا چاہیے۔ روزانہ (کم از کم تین گرام) ناشتے میں ریشے دار پھل، بریڈ اور سیریلز شامل کریں تاکہ آپ کے بچے کو ملے زیادہ غذائیت!

کم از کم 150 کیلوریز:

ناشتے میں دی جانے والی غذاؤں میں ایسی غذائیت ضرور شامل ہو جو بچے کو کم از کم 150 کیلوریز ضرور فراہم کرے۔ مثلاً ایک کپ دودھ یا ایک کپ کسی بھی پھل کا جوس وغیرہ۔ اس سے بچے کی ذہنی نشوونما میں مدد ملتی ہے اور قوتِ مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔

کم سے کم شکر:

شکر کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ ناشتے میں 6 سے 8 گرام شکر کافی ہے۔ شکر کی کوئی بھی قسم دوسری سے بہتر نہیں ہوتی کیونکہ شکر سے انسانی

جسم میں اچانک میٹابولزم کے عمل میں اضافہ ہوتا ہے اور کچھ ہی دیر بعد یہ عمل سست پڑ جاتا ہے اور میٹھے کی طلب دوبارہ ہوتی ہے۔ بچوں کو معتدل میٹھے ذائقے کی عادت ڈالیں، مصنوعی شکر کے بجائے قدرتی شکر جیسے پھل اور شہد کے استعمال کی عادت ڈالی جائے۔

ٹھنڈی اور گرم غذائیں:

صحت مند اور تغذیہ سے بھرپور ناشتے میں ٹھنڈی اور گرم دونوں طرح کی غذائیں شامل ہوتی ہیں۔ روزانہ بچوں سے پوچھیں کہ آج کیا کھانا پسند کریں گے۔ تبدیلی لانا کامیابی کی پہلی چابی ہے۔ دلیہ، کھیر، حلوہ بناتے ہوئے اس میں تھوڑا سا دودھ شامل کرلیں جس سے کھانے میں پروٹین کا اضافہ ہوجائے گا۔

نامیاتی سیریلز:

اگر آپ کے بچے شوق سے نامیاتی غذائیں کھاتے ہیں تو آپ نامیاتی غذا خرید لیں لیکن بچوں کی غذا میں نامیاتی غذا کو بہت اہمیت حاصل نہیں ہوتی۔ کیونکہ ان میں وافر مقدار میں شکر اور سوڈیم موجود ہوتے ہیں۔

وٹامنز اور منرلز:

بہت سے سیریلز میں تقریباً پچیس فیصد وٹامنز اور منرلز موجود ہوتے ہیں، جو بچے کی روزانہ غذا، کے لیے کافی ہیں۔ اگر بچے کی غذا میں روزانہ چھبیس فیصد وٹامنز شامل ہوجائیں تو اس کی صحت بہتر ہونے لگتی ہے۔

بچوں کی پسند:

اگر آپ بچے کے ناشتے کے لیے غذائیت سے بھرپور مہنگا ترین سیریلز خرید کر لائیں اور بچے کو اس کا ذائقہ پسند نہ آئے اور وہ اسے کھانے سے انکار کردے تو آپ کے پیسے ضائع ہوجائیں گے۔ اگر آپ کا بچہ چاہتا ہے کہ وہ میٹھی اشیاء کھائے یا چاکلیٹ والی چیزیں کھائے، تو آپ اس کو وہ ضرور دیں، مگر کم مقدار میں۔ آپ بچے کی پسند کو اپنی پسند میں ملا کردیں۔ تاکہ وہ شوق اور دلچسپی سے ناشتہ کرسکے۔

عام طور پر بچے ناشتے کے وقت والدین کو بہت پریشان کرتے ہیں اور عموماً بغیر ناشتہ کیے اسکول چلے جاتے ہیں۔ جس سے نا صرف ان کی مجموعی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ ذہنی کارکردگی میں بھی نمایاں کمی ہونے لگتی ہے۔

ہمیشہ ہلکی پھلکی غذا دیجیے:

ایسے تمام کھانے جن میں چکنائی کی زیادتی ہوتی ہے وہ بچوں میں سستی پیدا کرتے ہیں۔ زائد تیل، مرغن کھانے اور تیز مرچ مسالوں والے کھانوں سے پرہیز کریں۔ کوشش کریں کہ انہیں تازہ پھل، دودھ یا جوس وغیرہ فراہم کریں۔ یہ بچے زیادہ شوق سے کھائیں گے۔

صحت کی اہمیت سے آگاہ کریں:

بچے کو اپنے ساتھ بازار لے جائیں اور ایسی تمام چیزیں جن کو کھانے میں وہ دلچسپی کا مظاہرہ نہیں کرتے ان کے فوائد سے انہیں آگاہ کریں۔ انہیں بتائیں کہ صرف چاکلیٹ اور ٹافیاں کھا کر ہی صحت مند نہیں رہا جاسکتا۔ انہیں کہیں کہ وہ ناشتہ کرنے سے جلد بڑے ہوجائیں گے، ہڈیاں مضبوط ہوں گی اور اسکول کا کام بھی جلد اور بغیر تھکے مکمل کرلیں گے۔

ہفتہ وار شیڈول بنائیں:

ممکن ہو تو ہفتہ وار شیڈول بنائیں اور اسے کیلنڈر کی طرح دیوار پر لگادیں۔ بچے کے کھانے کی چیزوں کے سامنے ان کی تصویریں، کارٹون وغیرہ لگادیں، تاکہ انہیں کھانے میں رغبت پیدا ہوسکے۔

ناشتے کی تیاری میں مدد لیں:

کچن کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں بچوں سے مدد لیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ڈبل روٹی کے سلائس کاٹ رہی ہیں تو انہیں بھی یہی کرنے دیں۔ انہیں کہیں اپنا تیار

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

وٹامنز

وٹامنز ہمارے جسم کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ ان کی کمی کی وجہ سے مختلف اقسام کی بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔ مختلف اقسام کے وٹامنز ہمارے جسم کے خلیوں کو مرمت اور ٹشوز کی بڑھوتری میں مدد دیتے ہیں۔ کچھ وٹامنز بالوں کے لیے ضروری ہیں، کچھ جلد کے لیے، کچھ بینائی کے لیے۔ اس طرح سب وٹامنز کی مناسب مقدار لینا ضروری ہے۔

وٹامن B3:

وٹامن B3 انڈے، بادام، گوشت اور ڈیری پراڈکٹس میں موجود ہوتا ہے۔ وٹامن B3 کی کمی Pellayra کا باعث بنتی ہے۔ اس بیماری میں یادداشت کی کمی ڈائیریا اور جلد کی بیماری ہوجاتی ہے اور زبان پر بھی چھالے نمایاں نظر آتے ہیں۔

وٹامن B:

وٹامن B گندم، مچھلی، گوشت اور دودھ میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن B کی کمی سے Beribel کا مرض لاحق ہوسکتا ہے جو کہ اعصابی کمزوری اور فالج کی ایک قسم ہے۔ اس بیماری کے اثرات دل پر بھی لاحق ہوسکتے ہیں۔

وٹامن B2:

وٹامن B2 جلد اور خون میں موجود سرخ خلیات کی نشوونما اور افزائش کے کام آتا ہے۔ وٹامن B2 دوسرے وٹامنز کی موجودگی میں جسم کی نشوونما اور نئے خلیات اور ٹشوز کے بننے میں مدد دیتا ہے۔

وٹامن B12:

وٹامن B12 سرخ خلیوں کے بننے کے عمل اور دماغ اور جسمانی نظام کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ وٹامن B12 سے بھرپور خوراک میں انڈے، گوشت، جھینگا، مچھلی، دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات شامل ہیں۔

وٹامن B6:

یہ وٹامن پروٹین کے میٹابولزم (Metebolism) سرخ خلیوں کے بننے اور جسم کو قوت مدافعت فراہم کرنے کا کام کرتا ہے، جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ یہ وٹامن ذہنی صحت کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

وٹامن B9:

وٹامن B9 میں Folate موجود ہوتا ہے جو کہ وراثتی مادہ DNA بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن B9 سبز پتوں والی سبزیوں جیسے پالک، ساگ اور میتھی

میں پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ مچھلی، جھینگا اور مٹر کے دانوں اور پھلوں میں بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن A:

وٹامن A جسم میں قدرتی طور پر قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ یہ آنکھ کے اندر موجود Retina کے Tissues کو صحت مند رکھتا ہے اور یہ جسمانی نشوونما کی عوامل جیسے دانتوں اور پٹھوں کی نارمل نشوونما کرواتا ہے۔ خوراک میں وٹامن A مناسب مقدار آپ کی جلد کو شاداب اور تروتازہ رکھتا ہے۔

وٹامن C:

وٹامن سی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ زخم کو جلد ٹھیک کرنے میں مدد دیتا ہے، اس کے علاوہ جسم میں آئرن کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ آئرن کے خون میں شامل ہونے میں مدد دیتا ہے۔ وٹامن C کی کمی کی صورت میں مسوڑھوں کی بیماری سکوری لاحق ہوجاتی ہے جس میں مریض کے مسوڑھوں سے خون نکلتا ہے اور ہونٹ بھی پھٹے رہتے ہیں۔

وٹامن سی سٹرس پھلوں میں موجود ہوتا ہے، جیسے سنگترہ، کینو، مالٹا، لیموں وغیرہ اس کے علاوہ اسٹرابری، ٹماٹر اور شکر قندی میں بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن D:

وٹامن D دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات میں فراوانی سے پایا جاتا ہے، جیسے کہ مکھن، پنیر، مارجرین اور بہت سارے سیریلز میں بھی موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم میں قدرتی طور پر وٹامن ڈی بنانے کا نظام موجود ہے جسم میں وٹامن ڈی سورج کی شعاعوں سے بنتا ہے۔ وٹامن ڈی سے ہڈیوں میں مضبوطی آتی ہے اور یہ جسم میں کیلشیم کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

وٹامن E:

وٹامن ای سرخ خلیوں کے بننے کے عمل میں بھی کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ یہ خلیات اور Tissues کو Oxidants کی وجہ سے ہوئے نقصان سے بچاتا ہے۔ وٹامن E ایک Antioxidant ہے یہی وجہ ہے کہ بہت سی آرائش حسن کی اشیاء میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

وٹامن K:

وٹامن K خون کے جمنے میں مدد دیتا ہے۔ وٹامن K گوبھی، بند گوبھی، پالک اور دوسری پتوں والی سبزیوں میں موجود ہوتا ہے، اس کے علاوہ یہ سیریلز (Cereals) میں بھی پایا جاتا ہے۔

*

جلد و بالوں کے مسائل

اس کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر بھیج سکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کے مسائل۔ معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D-1/7 ناظم آباد کراچی 74600

حکیم عادل اسمٰعیل

خشکی

سوال: میں ایک پرائیوٹ ادارے میں مارکیٹنگ کی جاب کرتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ سر کے بال لمبے اور گھنے ہیں مگر خشکی کی وجہ سے بالوں کی خوبصورتی ماند پڑجاتی ہے۔ خشکی آٹے کی طرح کپڑوں پر گرتی رہتی ہے۔

(ناصر خورشید۔ سکھر)

جواب: سر میں خشکی پیدا ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ سب سے عام بات یہ ہے کہ آپ کا شیمپو یا صابن آپ کے بالوں کے لیے موزوں نہیں ہے یا پھر بالوں میں استعمال کیا جانے والا تیل سر کی جلد کے لیے موزوں نہیں۔ جس کی وجہ سے آپ کی جلد ردِعمل ظاہر کر رہی ہے۔ اگر ان وجوہات کی وجہ سے خشکی پیدا ہو رہی ہے تو آپ اپنا شیمپو اور صابن تبدیل کر دیں۔

سورج مکھی یا زیتون کے تیل کا ایک چمچ بالوں میں رات بھر کے لیے لگائیے یا پھر کم از کم دو گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔ اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو بالوں میں شیمپو کرنے سے پانچ منٹ قبل سر کی جلد پر لیموں کے رس کا مساج کریں۔

کمزور بال

سوال: میری عمر بیس سال ہے۔ بال بے رونق اور کمزور ہیں۔ کنگھی کرنے سے کافی گرتے ہیں۔ کسی نے زیتون، ناریل اور سرسوں کے تیلوں کو اچھی طرح ملا کر بالوں میں مالش کرنے کو کہا تھا، ایسا بھی کیا مگر فائدہ نہ ہوا۔

(ریاض احمد۔ لاہور)

جواب: ایک انڈا، دو کھانے کے چمچ کیسٹر آئل، دو چمچ لیموں کا رس اور ایک چائے کا چمچ گلیسرین اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس آمیزے کو بالوں میں لگائیں ایک گھنٹے کے بعد بالوں کو اچھی طرح دھولیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو مرتبہ کریں۔

خشک اور کھردری جلد

سوال: میری عمر 18 سال ہے۔ چہرہ کی رنگت تیز ہے مگر جلد خشک اور کھردری ہے۔ بہت سے ٹوٹکے آزما چکی ہوں مگر فائدہ نہیں ہوا۔

(سیما غزل۔ راولپنڈی)

جواب: ایک چمچ مسور کی گرینڈ شدہ دال، کچھ پیلی سرسوں کے بیج، ایک عدد بادام، ایک چٹکی خشخاش اور دو سے تین گلاب کی پتیاں رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح دودھ میں باریک گرائنڈ کر کے چہرے پر اچھی طرح لگائیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے چہرہ شاداب اور تروتازہ ہو جائے گا۔

جلد کی خشکی

سوال: گرمی ہو یا سردی میرے چہرے کی جلد خشک رہتی ہے۔ ہر موسم میں کولڈ کریم یا لوشن لگاتی ہوں۔ خشک جلد کی وجہ سے اس پر جھائیاں نمودار ہونے لگی ہیں۔

(شاہ کریم۔ لاہور)

جواب: انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس اور شہد ملا کر چہرے پر لیپ کریں، آدھا گھنٹے بعد روئی کی مدد سے چہرے کی صفائی کریں اور آخر میں ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ پانی دن میں آٹھ سے دس گلاس ضرور پئیں۔

کالے بال

سوال: میری عمر 28 برس ہے، بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ لگتا ہے کہ جلد ہی سر کے تمام بال سفید ہو جائیں گے۔

(شاہد ضیاء۔ فیصل آباد)

جواب: مہندی نیم گرم پانی میں گھول لیں اور پھر اس میں تھوڑا سا دہی ایک انڈے کی زردی، تین چار پسی ہوئی لونگیں، تھوڑی سی پسی ہوئی کلونجی ان تمام اشیاء کو اچھی طرح ملالیں اور بالوں میں دو تین گھنٹوں کے لیے لگائیں۔ اس کے بعد دھولیں۔ اس سے نہ صرف یہ کہ آپ کے بال کالے ہوں گے بلکہ ان میں خوبصورتی اور چمک بھی آئے گی۔

جھریاں

سوال: چہرے پر خاصی جھریاں ہیں ۔ میں نے بہت سی کریمیں اور لوشن بھی استعمال کیے اور بیوٹی پارلر جا کر اس کی ٹریٹمنٹ بھی کروائی لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ بلکہ چہرے کی جلد پہلے سے زیادہ خراب ہو گئی۔

(انشین کوثر۔ کراچی)

جواب: مٹی کی کوری پیالی میں ایک چمچ بالائی اور دو سے تین بادام اچھی طرح دھو کر باریک پیس لیں، پھر ان تمام اشیاء کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس آمیزے سے چہرے کی اچھی طرح مالش کریں پھر روئی کو چہرے پر آہستہ آہستہ پھیریں اور باقی آمیزہ چہرے پر لگا کر سو جائیں۔ صبح اٹھ کر بیسن سے منہ دھولیں۔ یہ نسخہ بھی جھریوں میں مفید پایا گیا ہے۔ بکری کا کچا دودھ لے کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ لیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اس پھٹے ہوئے دودھ کو سوتے وقت اچھی طرح چہرے پر ملیں۔

چمکدار بال

سوال : میں اپنے بالوں کا ہر طرح سے خیال رکھتی ہوں، تیل، شیمپو اور کنڈیشنر استعمال کیے۔ مگر ان میں چمک بالکل نہیں آرہی۔ بے رونق اور روکھے دکھائی دیتے ہیں۔

(عالیہ عمر۔ شیخوپورہ)

جواب: ایک کپ مہندی، دو کھانے کے چمچ سکاکائی پاؤڈر دہی آدھا کپ، لیموں ایک عدد، تھوڑا سا سرسوں کا تیل ان سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کر کے رات بھر کے لیے چھوڑ دیں اور صبح بالوں میں لگائیں (دو، تین گھنٹوں کے لیے) اس کے بعد بال دھولیں۔

❋

دسترخوان

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نئی ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کریں گی۔

عید الاضحیٰ اسپیشل

چانپ کے تکے

اشیاء: چانپ دو کلو، دہی آدھا کلو، لہسن ادرک پیسٹ چھ کھانے کے چمچ، لال مرچ پاؤڈر چار چائے کے چمچ، ہری مرچیں (پسی ہوئی) دس عدد، نمک حسبِ ذائقہ، سوکھا دھنیا پاؤڈر چھ کھانے کے چمچ، چاٹ مسالہ دو کھانے کے چمچ، تیل دو کپ، سرکہ آدھا کپ، زیرہ ایک چائے کا چمچ، کوئلے دو عدد۔

ترکیب: سب سے پہلے چانپوں کو دھولیں۔ بعد میں نمک اور سرکہ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد اس میں لہسن ادرک پیسٹ، لال مرچ، دہی، چاٹ مسالہ، سوکھا دھنیا، پسی ہوئی ہری مرچیں، زیرہ، یہ سب چیزیں چانپوں پر لگا کر دو سے تین گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ ایک کڑاہی میں دو کپ تیل گرم کریں اور ساری چانپیں اس میں ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر گلانے کے بعد تیز آنچ پر فرائی کریں۔ جب اچھی طرح پانی خشک ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ کوئلے کو پہلے سے گرم کر کے رکھیں۔ جب وہ گرم ہو جائے تو چانپوں میں رکھ کر اوپر سے گرم تیل ڈال دیں دھواں نکلنے لگے تو دس منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ چانپیں تیار ہیں۔ ٹماٹو کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

مٹن اسٹو

اشیاء: گوشت ایک کلو (بغیر ہڈی کا گوشت لیں اور دو انچ کے کیوبز کاٹ لیں)، خشک دیگی مرچ تین عدد، زیتون کا تیل دو کھانے کے چمچ، تازہ لال مرچ ایک عدد (بیج نکال کر باریک چوپ کر لیں)، پیاز ایک عدد (باریک چوپ کر لیں)، لہسن کے جوے دو عدد (چوپ کر لیں)، ٹماٹر آدھا کلو (چھلکا اتار کر چوپ کر لیں)، کشمش ایک چوتھائی کپ، دار چینی پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، لونگ پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، گوشت کی یخنی ایک کپ، نمک حسبِ ذائقہ، سیاہ مرچ

پاؤڈر حسبِ ذائقہ، ہرا دھنیا گارنشنگ کے لیے۔

ترکیب: خشک دیگی مرچ کو توے پر خوشبو آنے تک بھون لیں۔ مرچ کو توڑ کر اس میں سے بیج اور اس کا ڈنٹھل نکال کر مرچوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ان ٹکڑوں کو ایک پیالے میں ڈال کر تھوڑا سا گرم پانی ڈالیں اور تیس منٹ تک بھیگنے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد سوس پین میں تیل گرم کریں اور اس میں پیاز، تازی لال مرچ اور لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ پیاز کے نرم ہوجانے کے بعد اس میں ٹماٹر ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ ٹماٹر، پیاز، مرچ اور لہسن کے ساتھ مکس ہوجائے اور اس کا گاڑھا پیسٹ بن جائے۔ کشمش، دار چینی پاؤڈر، لونگ، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں۔ پانی میں بھگوئی ہوئی مرچوں کو ایک فوڈ پروسیسر میں ڈال کر اس کا پیسٹ تیار کرلیں۔ مرچوں کے پیسٹ کو سوس پین میں پکے ہوئے ٹماٹروں کے مکسچر میں ڈال کر چمچ چلائیں اور پھر اس کے بعد گوشت اور یخنی ڈال کر مکس کریں۔ سوس پین پر ڈھکن ڈھک دیں اور گوشت کو دھیمی آنچ پر دو گھنٹے تک پکائیں۔ گوشت کے گل جانے کے بعد اسے سرونگ ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا سے گارنش کریں۔

مزیدار مٹن اسٹو تیار ہے۔ اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

ہاٹ اینڈ اسپائسی مٹن کڑاہی

اشیاء: گوشت ایک کلو، پیاز (چھلے کاٹ لیں) 150 گرام، ٹماٹر (چھیل کر کاٹ لیں) آدھا کلو، لہسن دو پوتھی (چھلا ہوا)، ادرک پیسٹ دو کھانے کے چمچ، تیل ڈھائی کپ، نمک حسبِ ذائقہ، ثابت لال مرچیں بیس عدد، ہلدی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، گرم مسالہ آدھا چائے کا چمچ، دھنیا پاؤڈر ڈیڑھ چائے کا چمچ، لونگ سات عدد، دار چینی دو انچ کے تین ٹکڑے، بڑی الائچی تین عدد، جائفل دو چٹکی، جاوتری ذرا سی، ثابت سیاہ مرچیں بارہ دانے، سیاہ مرچ (موٹی کٹی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ، ثابت زیرہ ایک چائے کا چمچ، آلو بخارے (خشک) دس دانے، املی پیسٹ آدھا کپ، ہری مرچیں چار عدد۔

گارنش کے لیے: ادرک (باریک کٹی ہوئی) دو چائے کے چمچ، دھنیا (باریک کٹا ہوا) دو کھانے کے چمچ، پودینے کے چند پتے، ثابت لال مرچیں تین سے چار عدد۔

ترکیب: کڑاہی میں پیاز، لہسن، ادرک، ٹماٹر اور گوشت کو ایک گلاس پانی کے ساتھ ڈال کر دھیمی آنچ پر گلنے کے لیے رکھ دیں حتٰی کہ گوشت گل کر پانی خشک ہوجائے۔ اس کے بعد اس میں تیل ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر بھوننا شروع کردیں۔

نمک، کٹی ہوئی سیاہ مرچ اور ہلدی پاؤڈر شامل کریں۔ ثابت لال مرچ کو توے پر بھون کر موٹا کوٹ لیں اور وہ بھی ڈال دیں۔ اب مسلسل چمچ چلاتی جائیں۔ ضرورت پڑے تو ساتھ ساتھ پانی کا چھینٹا بھی دے لیں۔ گرم مسالہ پاؤڈر، لونگ، دار چینی، بڑی الائچی، جائفل، جاوتری، ثابت سیاہ مرچیں، ثابت زیرہ، املی پیسٹ، دھنیا پاؤڈر اور آلو بخارے بھی ڈال دیں۔ اتنا بھونیں کہ تیل کنارے چھوڑنے لگے۔ اس کے بعد اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ ہلکی سی گریوی رہ جائے (مثلاً ڈیڑھ سے دو کپ) چولہے کی آنچ دھیمی کردیں اور آٹھ سے دس منٹ پکنے دیں۔ گریوی تیار ہوجائے تو چولہا بند کرکے تین منٹ تک ڈھک کر یونہی پڑا رہنے دیں۔ اب دھنیے، پودینے کے پتوں، ادرک کی قاشوں، ہری مرچ اور ثابت لال مرچ سے گارنش کریں اور سرو کریں۔

مسالہ دار مٹن اسٹو

اشیاء: ران کے پارچے 100 گرام، پیپریکا پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، تھائم (خشک) ایک چوتھائی چائے

کا چمچ، اوریگانو پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، کری پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، نمک حسبِ ذائقہ، تیل حسبِ ضرورت، لال مرچ پاؤڈر دو چائے کے چمچ، دھنیا پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، گرم مسالہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، پیاز (چوپ کرلیں) ایک عدد، لہسن کے جوے (کوٹ لیں) دو عدد، گائے کے گوشت کی یخنی ڈیڑھ کپ، ٹماٹر (درمیانے سائز کے) دو عدد (ہلکا سا اُبالیں اور ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، اب اس کا چھلکا با آسانی اتارا جاسکے گا، چھلکا اتار کر چوپ کرلیں)، پارسلے (چوپ کرلیں) پچاس گرام، کشمش پچاس گرام، براؤن شوگر پچاس گرام، آٹا دو کھانے کے چمچ، کھیرا گارنشنگ کے لیے، ٹماٹر گارنشنگ کے لیے، آلو (اُبال کر کاٹے ہوئے) گارنشنگ کے لیے۔

ترکیب: ران کے پارچوں سے اضافی چربی نکال کر اچھی طرح صاف کرلیں اور ان کے آٹھ حصے کرلیں۔ پیپریکا، تھائم، اوریگانو، پارسلے، کری پاؤڈر، ایک کھانے کا چمچ آٹا اور نمک مکس کرکے گوشت کے دونوں طرف اچھی طرح ملیں۔ سوس پین میں تیل گرم کرکے درمیانی آنچ پر پارچوں کو دونوں طرف سے براؤن ہونے تک تلیں۔ اس کے بعد بیکنگ ڈش میں رکھ دیں۔ پین میں مزید تیل ڈال کر اس میں پیاز اور لہسن تلیں۔ اب اس میں آٹا، لال مرچ پاؤڈر، یخنی، دھنیا پاؤڈر اور گرم مسالہ پاؤڈر ڈالیں۔ اُبال آجائے تو آنچ سے اتار کر ٹماٹر، کشمش، براؤن شوگر ڈال کر بیکنگ ڈش (جس میں پارچے رکھے ہوئے تھے) میں ڈال دیں۔ اب بیکنگ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 160 ڈگری سینٹی گریڈ پر ایک گھنٹے تیس منٹ کے لیے بیک کریں اور اس دوران ایک مرتبہ پلٹ دیں۔ آلو، کھیرا اور ٹماٹر سے گارنش کرکے سرو کریں۔

شاہی ملائی کباب

اشیاء: قیمہ گائے یا بکری کا آدھا کلو، چکن کا قیمہ بھی لے سکتے ہیں، ڈبل روٹی کے توس چھ عدد چاروں کنارے کاٹ لیں۔ دودھ ایک پیالی، پیاز دو عدد باریک کٹی ہوئی، ہری مرچ چار عدد باریک کٹی ہوئی، ہرا دھنیا ایک گٹھی باریک کٹا ہوا، بالائی یا فریش کریم دو کھانے کے چمچ، پودینہ آدھی گٹھی باریک کٹا ہوا، لال مرچ پسی ہوئی آدھا کھانے کا چمچ، انڈا ایک عدد، گرم مسالہ پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، نمک حسبِ ذائقہ، تلنے کے لیے کوکنگ آئل حسبِ ضرورت۔

ترکیب: سب سے پہلے ڈبل روٹی کے سلائس دودھ میں بھگو دیں۔ ایک بڑے پیالے میں قیمہ اور پھر دیے گئے سارے اجزا اچھی مکس کرلیں۔ پھر بھیگے ہوئے توس نکال کر اچھی طرح دبا دبا کر دودھ نکال دیں۔ پھر قیمہ میں ملا کر گوندھ لیں۔ تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔ اب ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ ہلکی آنچ میں کباب بنا کر گولڈن براؤن تل لیں۔ جب گولڈن براؤن ہوجائیں تو نکال کر کچن پیپر پر رکھ دیں تاکہ چکنائی جذب ہوجائے۔

مزیدار شاہی ملائی کباب تیار ہے۔ گرم گرم روغنی نان، تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

سیخ کباب

اشیاء: لیمن جوس آدھے لیموں کا، پودینہ (کٹا ہوا) دو کھانے کے چمچ، دھنیا (کٹے ہوئے پتے) دو سے تین کھانے کے چمچ، کچے کاجو پچیس گرام، درمیانی پیاز (موٹی کٹی ہوئی) ایک عدد، لہسن (پیسٹ) دو چائے کے چمچ، تازہ ہری مرچ دو عدد (تیز مرچیں پسند نہ ہوں تو بیج نکال دیں)، گائے یا بکری کے نرم گوشت کا قیمہ 700 گرام، دھنیا (پسا ہوا) دو چائے کے چمچ، زیرہ (پسا ہوا) دو چائے کے چمچ، اجوائن (پسی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، گرم مسالہ ایک چائے کا چمچ، تندوری رنگ آدھا چائے کا چمچ، کالی مرچیں (تازہ

پسی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، انڈے کی زردی ایک عدد، سرخ مرچ (پسی ہوئی) حسبِ ضرورت، نمک حسبِ ذائقہ، پکانے کا تیل چار کھانے کے چمچ، سفید خشخاش (پیس لیں) دو کھانے کے چمچ، تل (پیس لیں) دو کھانے کے چمچ۔

ترکیب: فوڈ پروسیسر میں لیموں کا رس، پودینہ، دھنیا کے پتے، کاجو، پیاز، لہسن اور ہری مرچیں ڈالیں اور ملا کر یکجا پیسٹ بنالیں۔ اس آمیزہ کو ایک بڑے برتن میں نکال لیں۔

قیمہ کی مشین میں قیمہ دو تین مرتبہ میں پیس لیں یہاں تک کہ وہ یکجان پیسٹ بن جائے باقی پسے ہوئے اجزاء میں گوشت ڈالیں۔

تیل کے سوا باقی اجزاء ڈالیں اور آمیزہ کو گوندھ لیں تاکہ تمام اجزاء اچھی طرح مل جائیں اور یکجان ہوجائیں یا پھر ایک الیکٹرک فوڈ پروسیسر میں تیل کے سوا تمام اجزاء ڈالیں اور پروسیس کریں یہاں تک کہ آمیزہ یکجان ہوجائے۔

آمیزے کو تیس منٹ تک ٹھنڈا کریں۔ اوون کو 240 گریڈ یا 475 فارن ہائیٹ یا گیس مارک 9 پر گرم کریں۔ روسٹنگ ٹن کو المونیم فوائل کے عین ساتھ رکھیں۔

آمیزے کے تقریباً اٹھارہ گولے بنائیں۔ ان میں سے ہر ایک گولف کی گیند سے تھوڑا سا بڑا ہو۔ گولے کو سیخ پر چڑھائیں اور اپنی ہتھیلیوں کے درمیان اسے چار سے پانچ انچ لمبا رول کرکے سوسیج شکل دیں اور اسے روسٹنگ ٹن پر رکھیں۔ باقی کباب بھی اسی طریقے سے بنائیں۔ اچھی طرح تیل لگائیں اور اوون کے سب سے اوپر والے حصے کے عین نیچے روسٹنگ ٹن رکھیں۔ چھ تا آٹھ منٹ پکائیں۔ پھر اوون سے روسٹنگ ٹن کو نکال لیں اور باقی تیل کبابوں پر اچھی طرح لگائیں اور مزید چھ تا آٹھ منٹ پکائیں۔ کبابوں کو کچھ دیر معمولی ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ان کو سیخوں سے نکال لیں۔ مزیدار سیخ کباب تیار ہیں۔

بوٹی کباب

اشیاء: مٹن لیگ (بغیر ہڈی کا) 700 گرام، لہسن پیسٹ دو کھانے کے چمچ، لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ، دہی 75 گرام، نمک حسب ذائقہ، ہلدی آدھا چائے کا چمچ (پسی ہوئی)، پکانے کا تیل دو کھانے کا چمچ۔

درج ذیل اشیاء گرائنڈر میں پیس لیں:

سبز الائچی (چھلکوں سمیت) چھ عدد، دار چینی ایک انچ لمبا ٹکڑا، لال مرچ (خشک) دو سے تین عدد، دھنیا ایک کھانے کا چمچ۔

ترکیب: گوشت کو دھو کر خشک کرلیں۔ پورے گوشت میں سب جگہ تیز چاقو چبھوئیں اور ڈیڑھ انچ کے کیوبز میں کاٹ لیں۔ فوڈ پروسیسر میں لہسن، دھنیا کے پتے، لیموں کا رس اور دہی ڈالیں اور ملائیں یہاں تک کہ وہ یکجان ہوجائیں۔ نمک، ہلدی اور پسے ہوئے اجزاء ڈالیں۔ برتن میں گوشت اور تمام یکجا کیے ہوئے اجزاء ڈالیں۔ اچھی طرح ملائیں۔ ڈھانپ کر چھ تا آٹھ گھنٹے یا رات بھر فریج میں میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

گرل پین کو المونیم فوائل کے ایک ٹکڑے کے ساتھ رکھیں۔ سیخوں پر گوشت چڑھائیں اور ہر ٹکڑے کے درمیان ایک چوتھائی انچ کی جگہ رکھیں۔ باقی ماندہ میرینیڈ تیل میں ملائیں اور الگ رکھ دیں۔ سیخوں کو پلٹ دیں اور مزید دو تا تین منٹ کے لیے گرل کریں۔ آنچ کو میڈیم پر لے آئیں۔ کبابوں پر تیل یا میرینیڈ آمیزہ لگائیں اور چھ تا آٹھ منٹ تک گرل کریں۔

سیخوں کو پلٹ دیں اور باقی تیل یا میرینیڈ آمیزہ کبابوں پر لگائیں۔ مزید چھ تا آٹھ منٹ گرل کریں اور پیاز، کھیرے اور سلاد کے تازہ پتوں کے ساتھ سرو کریں۔

خوبصورت اور دلکش شخصیت

کے لیے حفاظتی تدابیر

سدرہ کاظمی

چہرے پر بادام کے تیل کی مالش سے چہرہ تروتازہ اور شاداب رہتا ہے۔ یہ طریقہ ماضی میں بہت مقبول تھا، امیر طبقے کی خواتین اسے اپنے معمول میں شامل رکھتی تھیں۔ اب اسے میجک آف ایسٹ کے نام سے مغربی ممالک میں کافی پذیرائی حاصل ہے۔ یہ طریقہ نہایت آسان ہے۔ اس لیے اسے اختیار کیا گیا ہے۔ سب سے پہلے آپ اپنے چہرے کو دودھ میں بھیگے کاٹن سے صاف کیجیے۔ صفائی کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ رگڑ نہ زیادہ ہلکی ہو اور نہ زیادہ تیز بس درمیانہ دباؤ رکھیں۔ اب نیم گرم روغن بادام میں عرق گلاب کے چند قطرے شامل کرکے چہرے پر مساج کے انداز میں ہلکے ہلکے مالش کریں اور یہ عمل پانچ منٹ تک جاری رکھیں۔ اس طرح چہر کی ورزش بھی ہوجائے گی اور چہرے پر نظر آنے والی جھریاں بھی آہستہ آہستہ ختم ہوجائیں گی۔

فیشل آج کل کی خواتین کی ضرورت بن گیا ہے۔ فیشل کا ایک اہم حصہ ماسک لگانا ہے، اس کا استعمال جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔ چہرہ میں چمک، ملائمیت اور رنگت پیدا کرنے کے لیے ہفتہ، پندرہ دن بعد ماسک لگانا مفید ہوتا ہے۔ ماسک لگانے میں یہ طریقے معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان نسخوں کو آزمائیں، یقیناً آپ اپنے چہرے میں پہلے سے زیادہ چمک محسوس کریں گے۔

ایک چھوٹا پیالہ لے کر اس میں باداموں کا سفوف، آکسائیڈ آف ہائیڈروجن اتنی مقدار میں ملائیں کہ وہ محلول کی مانند گاڑھی ہوجائے۔ اسے تیار کرنے کے بعد باریک کپڑا جو چہرے کے برابر ہو اس میں ناک اور آنکھوں کی جگہ سوراخ کرلیں لیکن یہ سوراخ زیادہ بڑے نہیں ہونے چاہئیں۔ اس کپڑے پر محلول کو اچھی طرح پھیلا لیں، اب آرام سے لیٹ کر اس کپڑے کو چہرے پر چپکا لیں۔ اپنے قریب کسی برتن میں گرم پانی انتظام پہلے سے کرکے رکھیں جس میں فلالین یا اسفنج کا ٹکڑا ہونا چاہیے۔ اسے پانی میں بھگو کو نچوڑ لیں اور چہرے پر رکھ لیں۔ باری باری تمام چہرے پر اس سے سنکائی کریں۔ جب ٹھنڈا ہونے لگے تو پھر اسے پانی میں ڈبو لیں۔ یہ عمل چالیس منٹ تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے لیپ اتار کر چہرہ دھو لیں۔

چہرہ تولیے سے خوب خشک کریں اور ہلکی سی کریم لگا کر اس کا مساج کر کے ٹھنڈا پانی چہرے پر ڈالیں۔ اب آئینے میں اپنی شکل دیکھیں۔ آپ واضح فرق محسوس کریں گے۔

خشک جلد کے لیے روغن بادام کا ماسک بہترین ہے۔ پرانے قالین کا چہرے کے برابر ایک ٹکڑا لیں اور اسے ناک اور آنکھوں سے کاٹ کر سوراخ بنالیں۔ بادام راغن گرم کریں اور اسے کپڑے پر اچھی طرح لگا کر چہرے کو پیل ماسک کی مانند ڈھانپ لیں لیکن تیل اس قدر گرم ہو جس سے آپ کی جلد کو کوئی نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہ ہو۔ اس ماسک کو آدھا گھنٹہ چہرے پر پیوست رہنے دیں۔ یہ ماسک رات کو لگایا جائے تو بہتر ہے، اس کو اتار کر کسی ملائم کپڑے سے تیل صاف کرلیں۔ چہرے کو صبح نیم گرم پانی سے دھو کر صابن سے صاف کریں۔

اگر آپ اپنی جلد کی رنگت کو نکھارنا چاہتی ہیں تو آلو کا ماسک لگائیں۔ کچا آلو چھیل کر اسے دو حصوں میں تقسیم کرلیں اور ایک ٹکڑا لے کر اچھی طرح کچل کر یا پیس کر کپڑے پر پھیلا کر چہرے پر لگائیں۔ اسے بھی رات کو ہی استعمال کریں۔ تمام رات میں اس کا عرق جلد میں جذب ہو جائے گا۔ صبح روئی کے پھاہے کو پانی میں ڈبو کر اس کی مدد سے چہرہ صاف کرلیں۔ اس کے بعد منہ دھولیں۔

شلجم اور گاجریں پانی میں ابال کر انہیں کچل لیجیے اور اس آمیزے کو تمام چہرے پر لگا کر آدھ گھنٹہ تک جذب ہونے دیں۔ وقت پورا ہونے پر دودھ میں بھیگی ہوئی روئی سے چہرے کو صاف کرلیں۔ یہ آپ کے چہرے کو میل سے صاف کر کے رنگ کو نکھار دے گا۔

اگر آپ کی جلد بدرنگ ہو گئی ہے تو لیموں اور زیتون کا روغن مفید ہے۔ ایک لیموں کے عرق میں زیتون کا روغن ایک چمچ ملائیں اور چہرے کو بھاپ دے کر اور روئی کی گدی بنا کر گرم پانی میں نچوڑ لیں اور اس لیپ کو چہرے پر لگائیں۔ چہرے اور گردن کو آہستہ آہستہ تھپکی دیں۔ تقریباً بیس منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر خشک روئی سے پونچھ لیں۔ اب ململ میں برف کی ڈلی رکھ کر جلد کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔ اگر برف دستیاب نہ ہو تو کوئی جلد کسنے والا لوشن استعمال کر سکتی ہیں۔

اگر کم وقت میں چہرے کو چمکدار بنانا ہو تو ایک بڑا چمچ بیسن، آدھے لیموں کا رس، اور بہت تھوڑی ہلدی کا پیسٹ بنالیں اور دس یا پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ آپ کو اس طریقہ سے اپنی جلد کافی تروتازہ محسوس ہو گی۔

اگر ہونٹوں کی مناسب دیکھ بھال کی جائے اور صحیح طور پر ان کا میک اپ ہو تو کم خوبصورت چہرے بھی پر کشش اور دلکش نظر آتے ہیں۔ اپنی حسین شخصیت کو مزید پرکشش بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اچھی لپ اسٹک اور کیئر روٹین بنائی جائے تا کہ ہونٹ خوبصورت اور حسین نظر آئیں۔ ہونٹوں کے اندر قدرتی روغن موجود ہوتا ہے جو انہیں دھوپ کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ موسم میں شدت پیدا ہو تو ہونٹ پھٹنے لگتے ہیں۔ اس صورتحال میں ضروری ہے کہ ہونٹوں کی موثر دیکھ بھال کے لیے اچھی چپ اسٹک کا انتخاب کیا جائے یا رات ہونے س قبل بالائی لگانے کو معمول بنایا جائے اس کے علاوہ کچھ خواتین زیتون کا تیل لگا کر بھی ہونٹوں کو پھٹنے سے بچاتی ہیں۔

ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا کہ رات کو سونے سے قبل اگر تیز روشنی میں بیٹھا جائے تو نیند ٹھیک نہیں آتی۔ اس تحقیق کے لیے 116 افراد نے پانچ روز کمرے میں گزارے، جہاں پر روشنی کو کنٹرول کیا گیا۔ ریسرچ جرنل میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق اگر تیز روشنی میں بیٹھا جائے تو انسانی جسم نیند کے ہارمون کم پیدا کرتا ہے

جس کے باعث نیند ٹھیک نہیں آتی۔

امریکی تحقیق دانوں کو یہ بھی معلوم چلا کہ جو لوگ مختلف شفٹوں میں کام کرتے ہیں۔ ان کو بھی نیند ٹھیک نہیں آتی۔ تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ اگرچہ انسان کا طرزِ زندگی دن سے رات میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن انسانی جسم میں یہ تبدیلی نہیں آتی۔

تحقیق کے مطابق انسانی جسم یہ ہارمون اندھیرا ہوتے ہی بنانا شروع کر دیتا ہے اور ساری رات بناتا رہتا ہے۔ اسی لیے رات کو تیز روشنی کے باعث انسانی جسم ہارمون بنانا بند کر دیتا ہے۔

اس تحقیق کے لیے 116 افراد نے پانچ روز کمرے میں گزارے جہاں پر روشنی کو کنٹرول کیا گیا۔ وہ 16 گھنٹے جاگتے اور 8 گھنٹے سوتے تھے۔ تحقیق کی ابتداء میں ان افراد کو 16 گھنٹے روشنی میں رکھا گیا۔ اس کے بعد ان کو آٹھ گھنٹے تیز روشنی اور شام کے آٹھ گھنٹے مدھم روشنی میں رکھا گیا۔ تحقیق دانوں نے دیکھا کہ روشنیاں مدھم کر دینے سے ان افراد کے جسم نے 90 منٹ زیادہ سونے والے ہارمون بنائے۔

امریکہ کے ہارورڈ میڈیکل اسکول کے ڈاکٹر جوشوا گنولی کا کہنا ہے راشنی کے باعث نیند میں خلل پیدا ہوتا ہے جس کے باعث انسانی جسم کا درجہ حرارت، بلڈ پریشر اور گلوکوز کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔

کٹی پھٹی اور سخت ایڑیاں شخصیت میں موجود لاپرواہ پن کی بھی عکاس ہوتی ہیں۔ پاؤں اور ایڑیوں کی حفاظت کے لیے ضروری نہیں کہ آپ مہنگی کاسمیٹکس استعمال کریں یا پھر بیوٹی پالرز کے چکر میں خوار ہوتی پھریں۔ اس کی بجائے آپ تھوڑی سی احتیاطی تدابیر کو اپنا کر اپنے پاؤں کی خود بھی حفاظت کر سکتی ہیں۔ تاہم اس کی واحد شرط مستقل مزاجی ہے۔ کیونکہ کسی بھی طریقے کو باا ثر اور دیرپا بنانے کا واحد ذریعہ اس کا مستقل اپنانا ہوتا ہے۔ پاؤں کی حفاظت اور انہیں نرم و ملائم بنانے کے لیے آپ سب سے پہلے اپنے پاؤں کی حالت کا جائزہ لیں اگر آپ کے پاؤں میں معمولی دراڑیں رونما ہوئی ہیں تو ایسے میں ان کی حفاظت کے لیے آپ کو کسی خصوصی اقدام کی ضرورت نہیں۔ اس کی بجائے آپ روزانہ معمول میں اپنائی جانے والی احتیاطی تدابیر کے ذریعے ان دراڑوں کو بھر سکتی ہیں۔ تاہم اگر آپ کی ایڑیاں اور تلوے کے اوپر کے حصے بری طرح کٹ پھٹ چکے ہیں تو ایسے میں آپ بکرے کا حرام مغز ان دراڑوں میں بھریں اور موزے پہن لیں۔ پھر کم از کم آٹھ گھنٹے بعد آپ پاؤں دھولیں۔ اس طریقے سے پھٹی ایڑیاں بھر جاتی ہیں۔ اب پاؤں کی حفاظت کے لیے روزانہ رات میں قابل برداشت گرم پانی سے پاؤں کی صفائی معمول بنالیں۔ اس صفائی کے بعد نرم موزہ پہن کر سوئیں۔

پاؤں نہ صرف نرم ہوں گے بلکہ ایڑیوں کا کٹنا اور پھٹنا بھی ختم ہو جائے گا۔

❁

ہمیشہ جوان نظر آئیں

سبین جنید

وقت لمحہ بہ لمحہ گزرتا چلا جاتا ہے اور دیکھتے ہی دیکھتے ماہ وسال بیت جاتے ہیں۔ گزرنے والا وقت ہم پر کئی (اثر)ات چھوڑ جاتا ہے جو ہمارے چہرے اور جسم پر (جھ)ریوں اور داغ دھبوں کی شکل میں ظاہر (ہو)تے ہیں، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم زندگی کی کئی بہاریں دیکھ چکے ہیں۔ (ج)وانی کی تروتازگی اور (ش)ادابی عارضی ہوتی ہے، جو آہستہ آہستہ ڈھل جاتی ہے۔ بچپن میں جلد بہت نرم وملائم اور شفاف ہوتی ہے۔ (لڑ)کپن میں رنگ وروپ کم ہو جاتا ہے کیونکہ بچے زیادہ تر وقت کھیل کود، دھوپ اور گرد وغبار میں گزارتے ہیں۔ جوانی میں یہ رنگ وروپ نکھر جاتا ہے، جلد میں تروتازگی آجاتی ہے اور اگر ذرا سی توجہ دی جائے تو یہ شادابی تادیر قائم رہتی ہے۔ گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ جھریاں اور نشانات چہرے پر پڑنے لگتے ہیں اور تروتازگی وشادابی وقت کی دھول میں کہیں کھو جاتی ہے۔ اکثر خواتین وقت سے پہلے ہی اپنی جواں اور پرکشش جلد کھو دیتی ہیں اور اپنی عمر سے زیادہ نظر آنے لگتی ہیں، جبکہ بعض خواتین عمر رسیدہ ہونے کے باوجود کم عمر اور خوبصورت لگتی ہیں اور ان کی جلد جھریوں سے پاک ہوتی ہے۔

آپ یہ یقیناً جاننا چاہیں گے کہ وہ کیا بات ہے جس سے آپ اپنی بڑھتی ہوئی عمر اور اس کے اثرات کو چھپا کر ہمیشہ جوان اور حسین نظر آسکتی ہیں۔ تو آیئے ہم آپ کو وہ راز کی بات بتاتے ہیں۔

ٹین ایج اور جلد کی حفاظت:

ٹین ایج جوش ولولے اور توانائی سے بھرپور ہوتی ہے۔ لڑکیاں ٹین ایج میں داخل ہوتے ہی اپنے آپ کو بڑا تصور کرنے لگتی ہیں اور یہ سمجھتی ہیں کہ اب وہ ہر کام کر سکتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کے جذبات میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ وہ اپنی خوبصورتی اور رنگ وروپ کو نکھارنے پر خاص توجہ دیتی ہیں اور ہر طرح کا میک اپ اور مختلف کریمیں آزمانا شروع کر دیتی ہیں، لیکن یہ بات خاص طور پر ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ٹین ایج میں جلد بہت حساس ہوتی ہے، ذرا سی بھی بے احتیاطی یا غلط چیز کا اثر فوراً آپ کے چہرے پر ظاہر ہو جاتا ہے۔ ہارمون کی تبدیلی کی وجہ سے

بھی دانے نکلنے لگتے ہیں۔ گویا یہ عمر جلد پر تجربات کرنے کی نہیں ہوتی ہے۔ ذیل میں چند تجاویز بتائی جارہی ہیں جن کی مدد سے اس عمر کی لڑکیاں اپنی قدرتی تروتازگی اور چمک دمک کو برقرار رکھ سکتی ہیں۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ جب بھی آپ باہر جائیں تو دھوپ سے بچنے والی کریم لگانا نہ بھولیں۔ دھوپ کے اثرات چہرے پر بہت جلد ظاہر ہو جاتے ہیں۔ رنگت جھلس جاتی ہے اور پسینہ گردوغبار سے دانے بننے لگتے ہیں۔ لہٰذا ہمیشہ معیاری سن اسکرین کریم لگائیں تاکہ دھوپ کے نقصان دہ اثرات سے محفوظ رہیں۔

نوجوانی کی عمر میں جلد میں چکناپن بڑھ جاتا ہے اور دانے نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ پاؤڈر یا فاؤنڈیشن لگانے سے یہ نقص عارضی طور پر چھپ جاتا ہے مگر یہ مسئلے کا حل نہیں ہے کیونکہ پاؤڈر یا فاؤنڈیشن جلد کے مساموں میں بھر جاتا ہے اور نقصان دہ ثابت ہوتا ہے لہٰذا آپ اپنی جلد کو صاف ستھرا رکھیں، غیر معیاری اور بلاضرورت کریمیں اور میک اپ کی دوسری اشیاء استعمال نہ کریں، دن میں کئی مرتبہ چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں تاکہ گردوغبار نکل جائے اور چہرہ تروتازہ ہو جائے۔

اس عمر میں لڑکیاں عموماً اپنی بھنوئیں اور اپر لپ (اوپری ہونٹ) بنانا شروع کر دیتی ہیں اور بھنوؤں کی قدرتی بناوٹ کو یکسر تبدیل کر دیتی ہیں۔ جس سے ان کی شکل و صورت میں پرکشش تبدیلی تو آتی ہے لیکن درحقیقت یہ قبل از وقت ہے کیونکہ بھنویں بنانے سے آپ اپنی عمر سے زیادہ نظر آئیں گی اور نوجوانی کی معصومیت بھی باقی نہیں رہے گی۔ اس کے علاوہ اس عمر میں آپ کی جلد تنی ہوئی ہوتی ہے اور بال نوچنے کے عمل سے اس میں لچک آجاتی ہے اور قدرتی تناؤ کم ہو جاتا ہے۔

20 سے 30 سال کی عمر اور آپ کی جلد:

یہ سب سے مناسب وقت ہوتا ہے جب آپ اپنی جلد پر تجربات کر سکتی ہیں۔ اب آپ کو چاہیے کہ اپنی جلد کی رنگت اور نقوش کو نکھارنے کے لیے میک اپ کی بنیادی تکنیک سیکھیں۔ اس کے علاوہ جلد کی حفاظت اور دیکھ بھال کو معمول بنالیں۔

معیاری سن اسکرین کریم کا باقاعدگی سے استعمال کریں۔

ٹین ایج کے مقابلے میں اب آپ کی جلد میں چکناپن کم ہو جائے گا لیکن دانے اب بھی ہو سکتے ہیں لہٰذا ہمیشہ آئل فری فاؤنڈیشن اور میک اپ استعمال کریں اور سونے سے پہلے میک اپ اچھی طرح صاف کرلیں۔

نیند کی کمی کی وجہ سے آنکھیں سوج جاتی ہیں اور حلقے پڑ جاتے ہیں۔ بازار میں ایسے جیل اور کریمیں بآسانی دستیاب ہیں جو آنکھوں کی سوجن کو ختم کر دیتی ہیں، اس کے علاوہ کھیرے کے قتلے کاٹ کر چند منٹ آنکھوں پر رکھنے سے تھکن دور ہو جاتی ہیں اور آلو کے قتلے رکھنے سے حلقے کم ہو جاتے ہیں۔ پانی زیادہ پئیں اور بھرپور نیند لیں۔

25 سال سے زائد عمر کی خواتین کو چاہیے کہ وہ ہلکے شیڈ کے فاؤنڈیشن اور پاؤڈر استعمال کریں جو آپ کی جلد کی رنگت اور بناوٹ کے لیے موزوں رہے گا۔

جب آپ جلدی میں ہوں یا پھر کسی پریشانی میں مبتلا ہوں تو کوشش کریں کہ کم سے کم میک اپ کریں۔ گہرا میک اپ نہ کریں اس سے آپ کے چہرے پر بڑی عمر کے تاثرات نمایاں ہوں گے۔

30 سے 40 سال کی عمر میں جلد کا خاص خیال رکھیں:

اس عمر میں خواتین اپنی شخصیت سے اچھی طرح واقف ہو جاتی ہیں اور یہ جان جاتی ہیں کہ ان پر کیا چیز اچھی لگتی ہے اور کیا بری لگتی ہے اور کیا چیز ان کی جلد پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے لیکن یہی وہ عمر ہے جب آنکھوں کے گرد جھریاں نمودار ہونا شروع ہوتی ہیں، جلد کی رنگت کم اور داغ دھبے پڑنے لگتے ہیں، لہٰذا اس وقت آپ کی جلد کو کہیں زیادہ احتیاط اور دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔

اپنی غذا کا خاص خیال رکھیں جو کچھ آپ کھائیں اس کے اثرات آپ کی جلد پر بھی ظاہر ہوں گے۔ پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں، دودھ پیئیں، چکنی اور مرچ مسالے والی اشیاء سے پرہیز کریں۔

اس عمر میں جلد کی قدرتی نمی کم ہونے لگتی ہے لہٰذا اچھی موئسچرائزنگ کریم کا استعمال کریں، خاص کر میک اپ سے پہلے یہ کریم ضرور لگائیں۔

آنکھوں کے گرد جھریاں جلد نمودار ہوتی ہیں لہٰذا اس حصے پر خاص توجہ دیں اور ہر مرتبہ میک اپ سے پہلے موئسچرائزنگ کریم ضرور لگائیں۔

40 سے 50 سال کی عمر میں بھی آپ کم عمر نظر آسکتی ہیں:

اس عمر میں آپ زیادہ خوبصورت اور سوبر نظر آسکتی ہیں۔ اس احساس کمتری میں ہرگز مبتلا نہ ہوں کہ اب آپ بڑھاپے کی طرف گامزن ہیں اور نہ ہی اپنے کسی عمل سے یہ ظاہر ہونے دیں کہ آپ چالیس سال سے تجاوز کر گئی ہیں، بس اس حقیقت کو ضرور سمجھیں کہ اس عمر میں آپ کی جلد کی نمی اور لچک کم ہو سکتی ہے۔ چہرے پر جھریاں اور لکیریں نمودار ہو سکتی ہیں۔ جلد اور ہونٹوں کی قدرتی رنگت پھیکی پڑ سکتی ہے اور جلد ناہموار ہو سکتی ہے۔ لہٰذا اب آپ کو بہت محتاط ہو کر ان تبدیلیوں پر قابو پانے کی ضرورت ہے، غذائیت سے بھرپور غذا کھائیں، ورزش کریں اور مناسب میک اپ تکنیک کو استعمال کر کے ان تبدیلیوں کو چھپا سکتی ہیں۔

50 سے 60 سال کی عمر میں آپ کی جلد:

اس عمر میں جلد پر سب سے زیادہ تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ جلد ڈھیلی پڑ جاتی ہے اور چہرے کی رنگت کم ہو جاتی ہے۔ اب آپ کو اپنے بال رنگ کرنے کی بھی ضرورت ہے۔

اپنی جلد کی رنگت کو مدنظر رکھ کر ایسے ہیئر کلر کا انتخاب کریں جو آپ کے چہرے کی رنگت کو نکھار دے۔ ناقص غذا اور خراب پانی کی وجہ سے عموماً وقت سے پہلے ہی بال سفید ہونا شروع ہو جاتے ہیں لہٰذا آپ کو تیس سال کے بعد ہی بال رنگ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پچاس سال کے بعد آپ کو اپنے میک اپ کے انداز اور رنگوں کو بھی تبدیل کرنا پڑے گا۔

پنک فاؤنڈیشن نہ لگائیں بلکہ اپنی قدرتی رنگت سے قریب تر شیڈ کا فاؤنڈیشن لگائیں اور ایسا میک اپ کریں جو پروقار اور قدرتی تاثر پیش کرے۔

60 سال سے زائد عمر:

اب آپ کو میک اپ کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ہلکی سی لپ اسٹک یا کاجل لگانا ہی کافی ہے اس کے علاوہ آپ اپنی غذا کا خاص خیال رکھیں۔ اگر آپ نے شروع ہی سے اپنی جلد کا خیال رکھا ہے تو اس عمر میں بھی آپ کی جلد دوسروں کی نسبت بہتر ہوگی اور آپ کی شخصیت گریس فل لگے گی۔

اب اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ آپ ہمیشہ کم عمر نظر آئیں تو آج ہی سے اپنی جلد کا خیال رکھنا شروع کر دیں اور اپنے چہرے کی تروتازگی اور شادابی سے زیادہ عرصے تک لطف اندوز ہوں۔

بچوں کے سپاٹ تلوے

پریشان نہ ہوں شیر خواری میں عام سی بات ہے۔

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

بچوں میں گروئنگ پین یعنی پیروں میں ایک خاص قسم کا درد ہوتا ہے۔ بچہ پیروں میں جلن اور چبھن سی محسوس کرتا ہے یہ درد عام طور پر رات کے وقت ہوا کرتا ہے۔ اس درد کا سبب ابھی تک سامنے نہیں آسکا ہے لیکن اس درد کا یہ سبب ہر گز نہیں کہ بچہ بڑا ہو رہا ہے۔ عمر کے بڑھنے سے اس درد کا کوئی تعلق نہیں ہے۔

کچھ بچوں میں یہ درد زیادہ ہوا کرتا ہے اور یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اس قسم کے درد کی شکایت لڑکیوں سے زیادہ لڑکیوں کو ہوا کرتی ہے اور اس درد کی شکایت عام طور پر تین سے لے کر پانچ برس تک کی عمر میں ہوا کرتی ہے۔

وہ بچے جنہیں دوسری قسم کے درد کی شکایت رہتی ہے، مثال کے طور پر میگرین یا پیٹ کا درد ہے۔ بچوں کے اس درد میں زیادہ مبتلا ہوا کرتے ہیں لیکن یہ درد خطرناک نہیں ہوا کرتا اور کچھ عرصے بعد خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔

آپ کو دیکھنا ہے

جب آپ بچے کو سلانے کے لیے لٹاتی ہیں تو اس وقت اس کے پیروں میں مسلسل دکھن ہوا کرتی ہے جس کے بارے میں وہ آپ کو بتانے لگتا ہے یا پھر رات کو سوتے ہوئے اٹھ کر پیروں میں تکلیف کی شکایت کرنے لگے۔ اگر بتانے کے قابل ہو تو یہ بتائے کہ اسے ایسا لگ رہا ہے جیسے پیروں میں جلن ہو رہی ہے۔ یہ درد عام طور پر گھٹنوں، پنڈلیوں اور رانوں میں محسوس ہوا کرتا ہے اور تقریباً ایک گھنٹے میں یہ درد آہستہ آہستہ کم ہو کر ختم ہو جاتا ہے، اور دوسری صبح بچے کو اپنے پیر وزنی اور تھکے ہوئے محسوس ہوا کرتے ہیں۔ یہ درد کبھی بہت ہلکا اور معمولی سا بھی ہو سکتا ہے۔ ذرا سی پیروں میں ورزش سے دور بھی ہو جاتا ہے اور کچھ دیر بعد بچے کو درد کی شکایت نہیں رہتی۔ آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ یہ درد شام یا رات کو ہی ہوا کرتا ہے یا خاص طور پر اگر بچے نے ایک دن پہلے کوئی ورزش کی ہو تو دوسرے دن اسے پیروں میں تکلیف محسوس ہوگی۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

درد کی شکایت میں بچے کے پیروں کا معائنہ بہت غور سے کریں۔ اگر بچے کا ایک پیر سرخ ہو رہا ہے اس میں ورم ہے یا وہ دوسرے پیر سے کسی طرح مختلف دکھائی دے۔ پھر صبح کے وقت بھی اگر اس پیر میں ورم ہو یا سرخ ہو کوئی اور بات ہو تو پھر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ کیونکہ اگر وہ درد یوں ہی وہم وغیرہ کے سبب ہوتا تو صبح تک غائب ہو چکا ہوتا۔ بچہ درد کی شکایت کرے تو اسے بستر پر آرام سے لٹا دیں۔ اس سے کہیں کہ وہ کچھ دیر تک یوں ہی پر سکون

لیٹتا ہے اور جب کچھ دیر بعد اسے محسوس نہ ہو تو یہ سمجھ لیں کہ یہ درد اس کی بھاگ دوڑ، کھیل کود اور تھکان کی وجہ سے وقتی طور پر ہو گیا ہو گا۔ خاص طور پر جب بچہ اس دن اپنے دوستوں وغیرہ کے ساتھ بہت دیر تک کھیل کود کرتا رہا ہو تو اس کے پیروں کا درد لازمی طور پر اس کی تھکان کی وجہ سے ہے اور تھکان ہی کی وجہ سے دوسری علامات بھی سامنے آتی ہیں۔ یعنی پیروں میں سوجن اور سرخی وغیرہ۔ اور اگر درد اچانک اُٹھے اور بچے کو بے حال کردے۔ خاص طور پر ورزش یا کھیل کود کے درمیان تو یہ سمجھ لیں کہ بچے کی رگیں اکڑ گئی ہیں۔ ایسی صورت میں بچے کو لٹا کر اس کا پیر بالکل سیدھا کرلیں۔ اس کے بعد اس کا پنجہ پکڑ کر ادھر ادھر گھمائیں۔ اس عمل سے رگوں کی اکڑن ختم ہو جائے گی (اس درد کو رگ چڑھ جانا بھی کہتے ہیں) اگر درد اور تکلیف کی یہی وجہ ہے تو بچہ جو ٹیس محسوس کر رہا تھا وہ اب محسوس نہیں کرے گا لیکن اس کے پیر کا درد بہت دیر تک برقرار رہ سکتا ہے۔

سپاٹ تلوے یہ کیا ہیں؟

سپاٹ تلوے اور پنجوں کا بھرا بھرا ہونا شیر خوارگی اور بچپن میں ایک عام سی چیز ہے۔ ان کے لیے کسی قسم کے علاج وغیرہ کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔

سپاٹ تلوے

شیر خوار بچوں میں سپاٹ تلوے عام طور پر وہم ہی ہوا کرتے ہیں یعنی ان کا وجود نہیں ہوتا۔ شیر خوار کے تلوے سپاٹ ہونے سے زیادہ موٹے یا بھرے بھرے ہوا کرتے ہیں۔ پھر جب وہ بچے اسکول جانے کی عمر کو پہنچتے ہیں اس وقت ان کے تلووں میں گڑھے پڑ جاتے ہیں یا کٹاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ پھر دس سال کی عمر تک پہنچ کر صرف تین یا چار بچوں کے پاؤں واقعی سپاٹ ہوتے ہیں ورنہ سب ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کیا کرنا چاہیے؟

اگر بچے میں ان میں سے کوئی ایک علامت دکھائی دے جائے تو پریشان نہ ہوں۔ یہ کوئی ایسا پریشان کرنے والا مسئلہ نہیں ہے۔ زیادہ تر بچے سپاٹ تلووں کے ساتھ کسی قسم کی پریشانی محسوس نہیں کیا کرتے اور نہ ہی انہیں کوئی اُلجھن ہوا کرتی ہے۔ بشرطیکہ چلنے میں انہیں دشواری نہ ہوتی ہو۔ یا چلتے چلتے وہ بری طرح تھک نہ جاتے ہوں۔ بازار میں خاص طور پر ایسے خاص جوتے مل جاتے ہیں جن کو استعمال کرنے کے بعد تلووں میں کٹاؤ پیدا ہو جاتا ہے لیکن عام طور پر ان کی ضرورت نہیں ہوا کرتی۔ یعنی بچہ خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پشت کے بل بچے کو سلانے سے مڑے ہوئے پنجوں کی شکایت ختم ہو سکتی ہے۔ اس لیے بچے کو ایسا کرنے کی ہدایت کریں۔ پھر جب وہ بچہ بڑا ہو جائے تو وہ اپنی مرضی کی پوزیشن سے سو سکتا ہے۔ بچے کے بیٹھنے کی پوزیشن ایسی ہو کہ اس کے پاؤں ڈبلیو پوزیشن میں ہوں۔ اس کی رانیں فلیٹ حالت میں لٹکی ہوئی ہوں۔ ٹانگوں کو کراس کرتے ہوئے بھی بچے کو بٹھایا جا سکتا ہے لیکن کچھ بچے اس طرح بیٹھنے میں بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ ہر انداز میں چاہے وہ کھیل ہی کیوں نہ ہو۔ بچے کے پیروں کو مختلف انداز اختیار کرتے رہنا چاہیے۔ اس طرح اس کے تلووں کا سپاٹ پن ختم ہو جائے گا۔ ایسے تلووں پر اس طرح مالش بھی ہو سکتی ہے کہ تلووں میں گڑھے پیدا ہو جائیں۔ ڈاکٹر معائنے کے بعد ہی کوئی رائے دے سکتا ہے کہ پیروں میں پلاسٹر کا استعمال کیا جائے یا نہیں۔ یہ پلاسٹر پیدائش کے فوراً بعد ہی لگا دیا جاتا ہے۔

ضمنی دوائیں یا علاج

اس مرض کے لیے کوئی خاص ضمنی دوائیں نہیں ہیں۔ البتہ مختلف طریقہ علاج میں مختلف ورزشیں رائج ہیں۔

*

انا پرستی اور شک نے اپنے خوشیوں بھرے آشیاں کو آگ لگادی۔

موبائل فون سہولت کی چیز ہے اس کا غلط استعمال بعض اوقات لوگوں کی زندگی جہنم بنا دیتا ہے۔

والدین کے کار حادثے کی وجہ سے ہمارا چھوٹا سا گھر آندھیوں کی زد میں آگیا....

گلشن کو خدا حافظ......

ایسی تنہائی آج میرا مقدر ہو گی، یہ تو میں نے کبھی خوابوں میں بھی نہ سوچا تھا۔ کیا میرا جرم اتنا بڑا تھا کہ جس کی سزائیں مجھے مسلسل مل رہی ہیں....؟

ابھی کچھ وقت پہلے کی ہی بات ہے میں اپنی زندگی میں کس قدر خوش، کتنی مگن تھی، اپنے ماضی کو بھلا کر حال میں گم تھی مگر یہ بھول گئی تھی کہ قدرت خطاوار کو سزا بھی دیتی ہے اور سبق بھی....!

یہ الفاظ اس اسپتال کی سسٹر (نرس) عطیہ کے ہیں جہاں ہماری امی، بلڈ پریشر، شوگر اور سانس کی تکلیف کی وجہ سے کچھ دنوں ایڈمٹ رہیں۔ عطیہ بڑی جانفشانی سے امی اور دوسرے مریضوں کی تیمارداری کر رہی تھی۔ آج نامعلوم کیوں اس کی آنکھوں میں آنسو تیر رہے تھے۔ امی نے عطیہ کی کیفیت کو محسوس کرتے ہوئے اسے اپنے پاس بلایا اور اُس کی خیریت دریافت کی۔ وہ بولی "میں ٹھیک ہوں"۔

امی نے کہا "چند گھڑی میرے ساتھ بھی بیٹھ جاؤ"۔

عطیہ کہنے لگی۔ "آج کام کچھ زیادہ ہے کام ختم کر کے آپ کے پاس آتی ہوں"۔

ڈیوٹی ختم کرنے کے بعد عطیہ وعدہ کے مطابق امی کے پاس آگئی اور برابر میں رکھی کرسی پر بیٹھ کر امی کی خیریت دریافت کرنے لگی۔

امی بولیں" بیٹی میری طبیعت تو اللہ کے کرم سے کافی بہتر ہے مگر آج تمہاری طبیعت کچھ بہتر نہیں لگ رہی .. کیا بات ہے..؟"

عطیہ " نہیں ایسی تو کوئی بات نہیں، بس کچھ کام کی زیادتی کی وجہ سے تھکن ہوگئی ہے"۔

امی نے عطیہ کو اپنے پاس بٹھایا "دیکھو بیٹا! تمہاری آنکھیں بتا رہی ہیں کہ کوئی نہ کوئی بات ضرور ہے ،میں ایک ماں ہوں، بچوں کا دکھ بخوبی جان سکتی ہوں۔ یہ الگ بات ہے کہ تم بتانا نہ چاہو"۔

عطیہ فکر مندی سے کہنے لگی۔ "نہیں نہیں ایسی کوئی بات نہیں.. دراصل آج میری شادی کی سالگرہ ہے"...

" تو بیٹی آج تو تمہیں چھٹی کر کے گھر پر ہونا چاہیے تھا۔"

عطیہ خاموشی سے وارڈ کے در و دیوار کو گھورنے لگی پھر لبوں کو جنبش ہوئی۔ "کس کے لیے گھر جاؤں؟ کون میرا انتظار کر رہا ہوگا...؟ میں نے تو خود اپنے آشیانے کو آگ لگا دی۔"

امی حیرت سے بولیں۔ "کیسے...؟"

عطیہ کی آنکھوں میں ایک مرتبہ پھر نمی تیرنے لگی۔ امی نے اسے تسلی دی تو وہ اپنے آنسو رومال میں جذب کرتے ہوئے کہنے لگی۔ "ہماری چھوٹی سی فیملی خوش حال زندگی گزار رہی تھی۔ میری امی اور ابو میں بہت محبت تھی۔ قدرت نے انہیں چار خوبصورت بچوں سے نوازا تھا۔ پہلے دو بیٹے یاسر اور نوید پھر دو بیٹیاں، میں (عطیہ) اور اقراء۔ ابو نے ہم تمام بہن، بھائیوں کو زندگی کی ہر آسائش دینے کی کوشش کی تھی"۔

اچھی تعلیم حاصل کرنے کے بعد دونوں بھائی برسر روزگار ہوگئے۔ بیٹوں کی ملازمت کے بعد ابو ریٹائرڈ ہوگئے۔ اس وقت میں انٹر میں تھی اور اقراء نے میٹرک کا امتحان دیا تھا۔ میرا رشتہ ابو اپنی بہن کے بیٹے سے طے کر چکے تھے۔ جب کہ اقراء کی ابھی کہیں بات نہیں چلی تھی۔ سب کچھ بہت اچھا بے حد پر سکون تھا کہ اچانک ایک کار حادثے میں امی ابو ملکِ عدم کے مسافر بن گئے۔ ہمارا چھوٹا سا گھر آندھیوں کی زد میں آگیا مگر یہ دنیا ہے جہاں کوئی کسی کے ساتھ نہیں مرتا کسی کے لیے نہیں ٹھہرتا۔ اب ہم چاروں بہن بھائی ایک دوسرے کا سہارا تھے۔

امی، ابو کے انتقال کے بعد اب یاسر اور نوید ہی ہم دونوں بہنوں کے لیے مضبوط جائے پناہ تھے۔ امی ابو کی پہلی برسی گزرتے ہی پھپھو نے میری شادی کی بات کر ڈالی۔ امی نے ہر سمجھدار ماں کی طرح میری شادی کا بھی آدھے سے زیادہ جہیز تیار کر رکھا تھا... باقی کی تیاری اقراء نے پھپھوؤں اور خالہ کی مدد سے کر لی اور یوں میں اپنی پھوپھی زاد کامران کی دلہن بن کر اس کے گھر آگئی۔

"کامران کیسے شوہر ثابت ہوئے...؟" امی نے پوچھا۔

" کامران بہت اچھے اور محبت کرنے والے شوہر تھے۔ وہ ایک پرائیوٹ فرم میں کام کرتے تھے۔ جاب کی نوعیت کچھ اس طرح تھی کہ دس، دس بارہ بارہ روز شہر سے باہر رہنا پڑتا تھا"۔

پھپھو انتہائی محبت کرنے والی خاتون تھیں مگر مجھے نجانے کیوں محسوس ہوتا کہ پھپھو میرے اور کامران کے بیچ میں آگئی ہیں۔ ایک مرتبہ کامران کو فرم کی طرف سے بونس میں اچھی خاصی رقم ملی۔ کامران یہ رقم اپنی والدہ کو دینا چاہتے تھے لیکن میری بے وقوفی کہ میں اس بات پر ان سے ناراض ہوگئی۔ میں چاہتی تھی کہ بونس کی رقم میرا شوہر میرے ہاتھ پر رکھے اور میں جیسے چاہوں اسے خرچ کرو.... میری پھوپھی ایک جہاندیدہ اور صلح جو طبیعت کی خاتون تھیں .... انہوں نے میرے موڈ کی تبدیلی کو بھانپ لیا اور اس کی وجہ بھی فوراً ہی سمجھ گئیں۔ پھپھو نے کامران سے کہ کر وہ وہ ساری رقم مجھے دلوا دی۔ اس بات کا کامران کے ذہن پر بہت بُرا اثر پڑا۔ وہ خاموش ہوگئے، معلوم نہیں میں اپنی اتنی اچھی پھپھو سے کیوں حسد کرنے لگی تھی۔

میری بربادی کی اصل کہانی یہاں سے شروع ہوتی ہے۔ شوہر جب شہر سے باہر چلے جاتے تو میں خاصی بور ہوتی۔ پہلے پھپھو کے ساتھ وقت اچھا گزر جاتا تھا مگر اب ان سے حسد کی وجہ سے بات بہت کم ہوتی تھی۔

ایک روز کسی شخص کی میرے موبائل پر رانگ کال آئی، میں نے ہیلو کہنے کے بعد غیر مانوس آواز کی وجہ سے موبائل بند کر دیا مگر اس شخص کے ہاتھ میں ایک مشغلہ آگیا تھا۔ وہ مجھے ایس ایم ایس کرنے لگا۔ شروع میں تو میں نے اس کے میسجز کو کوئی اہمیت نہ دی، مگر نجانے غیر ارادی طور پر ایک میسج کا جواب دے دیا، پھر کیا تھا۔ اُس کے تو مسلسل میسجز آنے لگے۔ ان میسجز سے میں کافی پریشان ہوگئی تھی۔

"کیا تم نے ان میسجز کے بارے میں ساس یا شوہر کو نہیں بتایا.... ؟"

"دیکھیے! ساس سے تو تعلقات میں نے خود ہی خراب کر لئے تھے اور شوہر کو میں بتانا نہیں چاہتی تھی کیونکہ میرے خیال میں سارے مرد تھوڑے بہت شکی ہوتے ہیں۔"

ایک روز کامران ٹی وی دیکھ رہے تھے اور میں کچن میں کھانا تیار کر رہی تھی۔ میرا موبائل ٹی وی کے ساتھ رکھا تھا۔ اچانک اس پر میسجز آنے لگے ایک کے بعد ایک میسج آرہا تھا تو کامران نے موبائل اُٹھا کر میسج چیک کیے تو وہ جھلّا اُٹھے، عجیب بیہودہ قسم کے میسج آرہے تھے۔ کامران نے مجھے آواز دی اور ان میسجز کے بارے میں پوچھا۔

میں نے کہا... معلوم نہیں کون ہے فضول میں میسج کرتا رہتا ہے۔ مگر میری باتوں سے کامران مطمئن نہیں ہوئے۔ بولے تو کچھ نہیں مگر ان کے رویے سے محسوس ہو رہا تھا کہ وہ میری بات سے مطمئن نہیں ہوئے ہیں اور کسی کرب میں مبتلا ہیں۔

آہستہ آہستہ ان کے رویے میں بھی تبدیلی آنے لگی۔ ذرا ذرا سی بات پر چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتے، میری بنائی ہوئی ہر ڈش میں کوئی نہ کوئی خرابی تلاش کر لیتے۔ ایک روز میں نے کامران کے لیے کھانا چنا، کامران نے پہلا ہی لقمہ لیا تھا کہ بولے... سالن میں اتنا نمک مرچ ہے میرا منہ جل گیا ہے... وہ غصے سے بولے... آج کل تمہارا دھیان کہاں ہوتا ہے... جب سارا سارا دن موبائل پر غیر لوگوں سے بات کرو گی تو ظاہر ہے توجہ گھر کے کاموں میں کہاں رہے گی... کامران کی زبان سے اس قسم کے جملے سن کر تڑپ گئی، اور بولی..... دیکھیے آپ مجھ پر الزام مت لگائیے۔

میں الزام نہیں لگا رہا، حقیقت بیان کر رہا ہوں، میں نے خود تمہارے موبائل پر غیر اخلاقی میسجز پڑھے ہیں۔ ایسے ہی تو کوئی کسی کو میسجز نہیں بھیجا کرتا۔ کوئی حوصلہ دیتا ہے تو دوسرے کی آگے بڑھنے کی ہمت ہوتی ہے۔

میں نے کامران کو سمجھانے کی بہت کوشش کی مگر اس کے ذہن سے شک دور نہ ہوا۔ کہنے لگا... یہ میرا بڑا پن ہے کہ تم جیسی عورت کے ساتھ میں گزارا کر رہا ہوں ورنہ.....

کامران کے رویہ سے میرا اعتماد ٹوٹ گیا، میں روتی ہوئی کمرے میں آئی اور بیگ تیار کر کے بھائیوں کے گھر جانے لگی۔ کامران نے مجھے نہیں روکا مگر ساس (پھپھو) کہتی رہیں.... بیٹی اونچ، نیچ ہر گھر میں ہو جاتی ہے، کچھ دیر

میں کامران کا غصہ ٹھنڈا ہوجائے گا تو سب کچھ ٹھیک ہوجائے گا مگر میں نے ان کی بات نہ مانی اور بھائیوں کے گھر چلی آئی...."

"آپ کے بھائیوں نے اس مسئلے کا کوئی حل پیش کیا......؟"

"جی ہاں! بھائی اور بھابھی نے بھی مجھے بہت سمجھایا اور واپس اپنے گھر جانے کو کہا مگر حسد اور انا نے مجھے اندھا بنادیا تھا میں نے فیصلہ کرلیا تھا کہ اب کامران کے ساتھ رہنا مشکل ہے۔"

"کیا تمہارے میکے آجانے سے کامران کے رویے میں کچھ تبدیلی آئی....؟"

"ایک روز وہ مجھے لینے آئے اور کہنے لگے .... عطیہ میں اپنے رویے پر شرمندہ ہوں، اپنے گھر چلو۔ اپنے ہی ہاتھوں سے اپنے آشیاں کو آگ لگا دینا کہاں کی عقل مندی ہے...؟ امی جان کا تو رو رو کر برا حال ہے...

پر میں کسی صورت کامران کے ساتھ جانے کو تیار نہ تھی۔ بھابھی نے بھی بہت سمجھایا۔ کامران کہنے لگے.... عطیہ یاد رکھو تم اپنے فیصلے پر بہت پچھتاؤ گی.... مگر میں تو اپنی انا میں جل رہی تھی ان کی بات سنی ان سنی کردی۔ کامران کسی ہارے ہوئے جواری کی طرح شکستہ قدموں سے واپس چلے گئے اور کچھ دن بعد ایک لفافہ موصول ہوا۔

لفافہ کھولا تو میرے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ کامران نے مجھے طلاق دے دی تھی۔ میں اس سے محبت کرتی تھی۔ غصہ صرف اس لیے ہوئی تھی مجھے اُمید تھی کی وہ مجھے منانے دو تین مرتبہ ضرور آئے گے اور ان کا شک ندامت میں بدل جائے گا۔ مجھے یہ اُمید کبھی نہیں تھی کہ کامران یہ انتہائی قدم بھی اٹھالے گے۔ مگر اب کیا ہوسکتا تھا۔

شروع میں تو بھائیوں نے حوصلہ دیا مگر پھر بھابھیوں کے رویے کی وجہ سے بھائیوں کے مزاج میں بھی فرق آنے لگا۔ میری وجہ سے چھوٹی بہن کو بھی باتیں سننی پڑرہی تھیں۔ ایک روز گھر میں بڑے بھائی اور بھابھی کی شدید لڑائی ہوئی، بھابھی بھائی سے کہہ رہی تھیں۔ آپ کی بہن کی وجہ سے ہم پڑوس میں کسی کو منہ دکھانے کے قابل نہیں رہے۔ کل سامنے والی خالہ آئی تھیں، آپ کی بہن کے متعلق ایسے ایسے کلمات کہہ کر گئی ہیں کہ میں آپ کو بتا نہیں سکتی۔ ساتھ ساتھ ہمیں بھی اس کی طلاق کا قصور وار ٹھہرا رہی تھیں۔

اس دوران چھوٹی بہن کے کئی رشتے آئے مگر جب لڑکے والوں کو یہ معلوم ہوتا ہے مجھے طلاق ہوگئی ہے تو دوبارہ ہمارے گھر کا رُخ نہ کرتے۔ ایک روز بڑی بھابھی، بھائی سے کہنے لگیں "اگر آپ کی یہ بہن ہمارے گھر میں رہی تو آپ کی چھوٹی بہن کی شادی کبھی نہیں ہوگی۔ محلے والے بھی باتیں بناتے ہیں۔ اب کس کس کا منہ بند کریں۔"

کچھ عرصہ تک تو بھائی بھابھی کو سمجھتے رہے آخر وہ بھی بھابھی کے کہنے میں آگئے۔ منہ سے تو کچھ نہ کہتے مگر چہرہ اور رویے سے ان کی ناراضگی ظاہر ہورہی تھی۔ چھوٹے بھائی کا رویہ بھی مجھ سے اُکھڑا اُکھڑا تھا۔ بھابھی اور بھائیوں کے رویے کی وجہ سے سوچا کہ اب وقت آگیا ہے کہ اپنے پیروں پر کھڑا ہوا جائے مگر تعلیم زیادہ نہ ہونے کی وجہ سے مشکل ہورہی تھی، پھر کسی کام کا تجربہ بھی نہ تھا۔ ایک روز اخبار میں پرائیوٹ اسپتال میں تربیتی نرس کا اشتہار شائع ہوا۔ ہمت کرکے میں نے بھی درخواست دے دی۔ کچھ روز کے بعد کال لیٹر آگیا۔ ڈرتے ڈرتے انٹرویو دیا اور انٹرویو میں کامیاب ہوگئی۔

اب دو مسئلے تھے۔ ایک تو بھائیوں کو جاب کے

بارے میں کس طرح بتایا جائے اور دوسرا رہائش کہاں اختیار کی جائے۔

"ملازمت اور گھر چھوڑنے کی اجازت تمہیں بھائیوں نے دے دی اور چھوٹی بہن کا کیا بنا....؟"

"میں نے پہلے اسپتال والوں سے رہائش کے بارے میں پوچھا تو وہ بولے، تین چار نرسیں مل کر ایک فلیٹ میں رہتی ہیں۔ فلیٹ بڑا ہے اگر تم چاہو تو ان کے ساتھ رہ سکتی ہو۔ جب میں نے چھوٹی بہن کو ساتھ رکھنے کے لیے نرسوں سے بات کی تو وہ بہن کو رکھنے پر بھی راضی ہوگئیں۔ پھر میں نے ڈرتے ڈرتے بھائیوں اور بھابھی کو ملازمت کے بارے میں بتایا۔ میرا خیال تھا کہ بھائی ناراض ہوں گے مگر وہ خاموش کھڑے رہے۔ جب میں نے چھوٹی بہن کو ساتھ لے جانے کی اجازت چاہی تو بڑے بھائی بولے.... وہ کہیں نہیں جائے گی تمہیں جانا ہے تو چلی جاؤ۔ اس طرح میں اپنے گھر سے فلیٹ میں شفٹ ہوگئی۔ روکنے والا سوائے چھوٹی بہن کے اور کوئی نہیں تھا۔ بہن کو تسلی دی اور آتے جاتے رہنے کا کہہ کر رخصت ہوگئی۔"

"عطیہ....! آپ بہن بھائیوں سے کیا ملنے جاتی رہیں..؟"

"جی ہاں! شروع میں تو ہر ہفتے بہن، بھائیوں اور بھابھی سے ملنے جاتی تھی مگر بھائی اور بھابھی کے نامناسب رویے سے مجھے بہت دکھ پہنچتا تھا لیکن چھوٹی بہن کی خوشی کو دیکھ کر ساری تکلیف دور ہوجاتی۔ پھر کچھ عرصہ کے بعد اس کی بھی شادی ہوگئی اور یوں اس گھر سے میرا ناطہ ہمیشہ کے لیے ٹوٹ گیا۔ البتہ چھوٹی بہن اپنے شوہر کے ساتھ کبھی کبھی ملنے آجاتی ہے...."

آج میں تنہا زندگی گزار رہی ہوں۔ بیمار ہوجاؤں تو کوئی پانی پلانے والا نہیں ہوتا۔ میں اپنے دکھ درد کسی کے ساتھ شیئر کرنا چاہتی ہوں مگر کسی کے پاس میرے لیے وقت نہیں ہے۔ میری ایسی تمام خواتین سے التماس ہے جو شک اور انا کے گرداب میں پھنسی ہوئی ہیں۔ شک اور انا میری زندگی کی طرح کہیں آپ کی زندگی میں بھی زہر نہ گھول دے۔"

پوری نوعِ انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوعِ انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوعِ انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کررہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۂ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ''یارسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟'' .....

آپ ﷺ نے فرمایا ''یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے''۔ (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اوّل صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہٗ لاشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختمِ نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدۂ توحید و رسالت اور ختمِ نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندۂ خدا

آزمائش کے لمحوں کو آسائش میں بدلنے کے لیے طویل اور مسلسل جدوجہد کرنا پڑتی ہے۔ تقدیر بدلنے کے لیے دعا کے ساتھ ساتھ عملی جدوجہد بھی لازم ہے اور اس کے لیے اللہ کے سوا کسی کے سامنے دست سوال دراز نہیں کرنا پڑتا۔ اس کا راستہ آدمی کے اپنے عزم اور ارادے سے کھلتا ہے۔ کچھ ایسا ہی پختہ ارادہ نعیمہ باجی کا تھا۔ انہوں نے انتہائی افلاس اور غربت کے دن دیکھے مگر آگے بڑھتے قدم کبھی پیچھے نہیں ہٹے۔

نعیمہ باجی ایک ہنر مند خاتون ہیں اور آج کل ایک بوتیک کامیابی سے چلا رہی ہیں۔ نعیمہ باجی کا کہنا ہے کہ اس ملک کے لاکھوں لوگوں کی طرح مفلسی کی زندگی گزار رہی تھی، مگر میری اور میرے ارد گرد رہنے والے لوگوں کی سوچ میں ایک فرق تھا۔ وہ ان سختیوں، مصیبتوں اور مشکلات کو اپنی تقدیر کا لکھا سمجھ بیٹھے تھے، جبکہ میں سمجھتی تھی کہ انسان اپنے حالات بدل کر گرم موسموں میں ٹھنڈی اور سرد موسموں میں گرم ہواؤں سے لطف اندوز ہوسکتا ہے۔

عمدہ لباس اور خوراک ہر انسان کا بلا تفریق رنگ و نسل حق ہے۔ ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ انسان خود کو اس قابل بنائے کہ زندگی کی تمام آسائشیں اس کی چوکھٹ پر منتظر کھڑی ہوں۔

نعیمہ باجی کے بوتیک پر خریداری آسان ہو جاتی ہے

انسان جدوجہد سے اپنے حالات بدل کر گرم موسموں میں ٹھنڈی اور سرد موسموں میں گرم ہواؤں سے لطف اندوز ہوسکتا ہے۔ نعیمہ باجی

کوئی بھی مثبت کام کو کرنے کے لیے زیادہ سوچنا مناسب نہیں۔

نئے کاروبار کو مستحکم کرنے کے مقابلے میں بند کاروبار کو اوپر لانا زیادہ مشکل کام ہے۔

میرے نزدیک کاروبار کا بہتر اصول یہ ہے کہ منافع کم ہو اور سیل زیادہ.....

کیونکہ نعیمہ باجی کے ڈیزائن کردہ ملبوسات کا کپڑا عمدہ اور سلائی اعلیٰ معیار کی ہوا کرتی ہے۔ ہمارا بھی اکثر ان کے بوتیک پر کپڑوں کی خریداری کے سلسلے میں جانا ہوتا تھا۔

نعیمہ باجی سے اچھی خاصی شناسائی ہونے کی وجہ سے ان کی کاروباری کامیابیوں سے کچھ کچھ واقفیت بھی تھی۔ مگر دل میں جستجو رہتی تھی کہ کسی روز ان سے ان کی جدوجہد اور کامیابی کے بارے میں تفصیل سے آگہی حاصل کی جائے۔ جب نعیمہ باجی سے ہم نے اپنی اس خواہش کا اظہار کیا تو وہ مسکراتے ہوئے کہنے لگیں۔ دیکھیے! میں ایک عام انسان ہوں، کوئی سلیبریٹی تو ہوں نہیں کہ آپ میرے حالات زندگی جان کر مسرت محسوس کریں۔

ہم نے ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہا۔۔ آپ جیسی باہمت خاتون ہی اس مایوس معاشرے میں اُمید کی کرن ثابت ہوسکتی ہیں۔ لوگوں کے لیے آپ کی ذات مشعل راہ ہے۔

نعیمہ باجی کے بوتیک پر لڑکیاں کام میں مصروف تھیں۔ انہوں نے ایک لڑکی سے دو کرسیاں لانے کو کہا، ابھی رش زیادہ نہ تھا۔ نعیمہ باجی نے ہمیں کرسی پر بیٹھنے کا اشارہ کیا اور خود شاپ پر کام کرنے والی لڑکیوں کو احکامات دینے لگیں اور کچھ دیر بعد مسکراتی ہوئی واپس آکر ہمارے برابر والی کرسی پر بیٹھ گئیں۔۔ کہیے، آپ مجھ سے کیا پوچھنا چاہتی ہیں۔

باجی آپ اپنی زندگی میں کی گئی جدوجہد اور حالات زندگی کے بارے میں تفصیل سے بتائیے...

ہمارے سوال پر نعیمہ باجی ماضی کے بیتے ہوئے لمحات کو ترتیب دینے کی کوشش کرتے ہوئے گویا ہوئیں

ہمارا تعلق مڈل کلاس فیملی سے تھا، تین بھائی اور دو بہنیں، امی، ابو کے ساتھ خوشگوار زندگی گزار رہے تھے۔ والد کی کپڑے کی دکان تھی، کاروبار اچھا چل رہا تھا۔ تاہم والد دل کے عارضے میں مبتلا تھے۔ تمام بہن بھائی تعلیم حاصل کررہے تھے۔ اس وقت میری عمر پندرہ سولہ سال کے لگ بھگ تھی۔ ایک روز ابو دُکان سے جلدی گھر آگئے۔ وہ کچھ پریشان تھے، امی سے کہنے لگے کہ مجھے بے چینی محسوس ہورہی ہے۔ امی نے شربت بنا کر دیا بمشکل دو گھونٹ پیا ہوگا کہ انہیں دل کا دورہ پڑا۔ ابھی اسپتال لے ہی جارہے تھے کہ ابو کا راستے میں ہی انتقال ہوگیا۔

ان کی وفات سے پورے گھر کا نظام ہل گیا اور بدحالی در پر دستک دینے لگی۔ بھائی ابھی چھوٹے تھے وہ کاروبار نہیں سنبھال سکتے تھے، اس لیے دکان اونے پونے داموں فروخت کرنی پڑی۔ کچھ عرصہ دکان کی فروخت سے حاصل ہونے والی رقم سے گھریلو اخراجات پورے ہوتے رہے۔ لیکن کب تک....؟ میں اُس وقت میٹرک میں تھی۔ ان حالات کے پیشِ نظر میں نے تعلیم کو خیرباد کہہ دیا اور کچھ کام کرنے کے بارے میں سوچنے لگی، تاکہ اپنے خاندان کو ٹوٹنے سے بچاسکوں۔

آپ نے گھر کے اخراجات پورے کرنے کے لیے کیا قدام اُٹھایا....؟

نعیمہ باجی کہنے لگیں "مجھے کسی کام کا تجربہ تو تھا نہیں، لہٰذا پڑوس کی ایک ہمدرد خاتون سے سلائی کڑھائی کا کام سیکھنے لگی۔ یہ خاتون بہت سی لڑکیوں کو سلائی کڑھائی سکھاتی تھیں۔ 6ماہ بعد میں سلائی کڑھائی میں ماہر ہوگئی اور ہاتھ میں صفائی بھی آگئی۔ میری اُستانی نے پہلے محلے اور پھر دوسرے علاقوں سے سلائی کڑھائی کے کپڑے لاکر دینے لگیں، یوں ایک معقول آمدنی ہونے لگی۔ پھر کچھ پیسے جوڑ کر میں نے سلائی اور کڑھائی کی مشینیں خریدلیں۔

میں نے عید کے دنوں میں ساری ساری رات کام کیا، سخت محنت اور جدوجہد سے جب ایک معقول رقم جمع ہوگئی تو دونوں بھائیوں کو چھوٹا سا کاروبار شروع کروادیا، اللہ نے کرم کیا کام چل پڑا۔ یوں گھر میں کافی آسودگی آگئی۔

میں نے اپنے تجربے سے فائدہ اُٹھاتے ہوئے ایک دُکان کرائے پر لے کر بوتیک کھول لیا۔ نئے ڈیزائین، عمدہ سلائی اور معیاری کپڑے کی وجہ سے آہستہ آہستہ بوتیک بھی چلنے لگا۔ پھر میں نے بوتیک کو وسعت دی، کام کے لیے تین لڑکیاں بھی رکھیں۔ کچھ عرصہ بعد اس بوتیک کے نام کی ایک اور برانچ بھی قائم کرلی۔

نعیمہ باجی۔۔! اللہ تعالیٰ نے آپ کی محنت کا ثمر بہت اچھا دیا۔ کیا آپ نے اپنا گھر بسانے کے بارے میں نہیں سوچا....؟

"جب میرا کاروبار کچھ مستحکم ہوا تو کہ پہلے میں نے اپنی چھوٹی بہن کی شادی کی ی پھر بھائیوں کی شادیاں بھی ہوگئیں۔ آخر میں بھائیوں نے میری شادی بھی کروادی۔

نعیمہ باجی شادی شدہ زندگی کیسی رہی، شوہر اور ان کے گھر والوں کا رویہ آپ کے ساتھ کیسا رہا....؟

نعیمہ باجی ہمارے سوال پر کچھ دیر خاموش کچھ سوچتی رہی پھر بولی" کہتے ہیں کہ شادی کا لڈو جو کھائے وہ بھی پچھتائے اور جو نہ کھائے وہ بھی پچھتائے، میرے ساتھ بھی کچھ ایسا ہی ہوا۔ میرے شوہر محبت کرنے والے تھے، ان کا ایک چھوٹا سا جنرل اسٹور تھا۔ شوہر جوائنٹ فیملی میں رہتے تھے والدین اور بڑے بھائی کے ساتھ۔

شروع میں تو ساس اور جیٹھانی کا رویہ کچھ عرصہ اچھا رہا پھر وہ روایتی ساس اور جیٹھانی بن گئیں۔ شادی سے پہلے میں نے اپنے کاروبار کو بھائیوں کے حوالے کردیا تھا۔ شاید تھا کہ ہونے والے شوہر کو گھریلو خاتون پسند ہے۔ جہیز کے خلاف تھی مگر پھر بھی ضرورت کی تمام چیزیں ساتھ لائی تھی۔ ساس جیٹھانی اُٹھتے بیٹھتے مجھے جہیز کم لانے کا طعنہ دینے لگیں۔ خوش قسمتی سے میرے شوہر بہت اچھے تھے۔ ماں اور بھابھی کے بھڑکانے کا ان پر ذرہ برابر اثر نہ ہوا بلکہ وہ مجھے اکثر اوقات کہتے..... تم نے اپنے گھر والوں کو بہت کچھ دیا ہے اور ہر طرح سے ان کا خیال رکھا لہٰذا تمہیں ان سے کچھ لینے کی ضرورت نہیں..."

" کیا آپ کے شوہر نے ماں اور بھابھی کو سمجھانے کی کوشش نہیں کی....؟"

میرے شوہر ماں اور بھابھی سے احتراماً کچھ نہ بولتے تھے۔ مگر میرے ساتھ ان کے رویے سے ساس اور جٹھانی کو اندازہ ہوجاتا تھا کہ وہ میرے ساتھ ہیں۔ ساس اور جٹھانی نے ہر ممکن طریقے سے مجھے پریشان کیا مگر میں صبر واستقامت سے سب کچھ برداشت کرتی رہی، کیونکہ میں جانتی تھی کہ جھگڑے سے کوئی فائدہ نہ ہوگا۔ ایک روز میں نے شوہر کا موڈ اچھا دیکھ کر ان سے کہا" دیکھیے! امی جان شاید ہم سے خفا ٹھیک ہی ہیں۔ ہماری شادی کے بعد گھر کے اخراجات میں اضافہ ہوا ہے، جبکہ آمدنی وہی ہے بلکہ مہنگائی بھی بڑی ہے۔"

وہ بولے "تم کہنا کیا چاہتی ہو.....؟

میں نے کہا" اگر آپ مناسب سمجھیں تو میں اپنے بوتیک بھائیوں سے واپس لے لوں۔"

پہلے تو وہ راضی نہ ہوئے پھر میرے بے حد اصرار پر ایک بوتیک لینے پر راضی ہوگئے۔ جب بوتیک میں نے لیا تو اس کی سیل کافی کم تھی کیونکہ بھائی اپنے کاروبار کی وجہ سے اس پر زیادہ توجہ نہ دے سکے تھے۔ میں نے بوتیک کو دوبارہ پہلی والی سطح پر لانے کی کوشش کی۔ شوہر کی اجازت سے چھوٹے چھوٹے ڈیزائننگ کے کئی کورس کیے۔ کچھ اپنے تجربے کو بروئے کار لائی۔ مسلسل جدوجہد کرنے سے بوتیک کی سیل میں اضافہ ہونے لگا۔ مگر اب مجھے یہ بات شدت سے محسوس ہوتی ہے کہ نئے کاروبار کو مستحکم کرنے

قرآن پاک رشد وہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

بُقعَةِ

عربی زبان میں لفظ بقعہ کے معنی قطعہ ارض، خطہ زمین کے ہیں۔ اس کی جمع بِقَاع اور بُقَع ہے، عموماً زمین کے کسی مخصوص ٹکڑے، حصّہ، مقام، خطہ یا جگہ وغیرہ کو بھی بقعة کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کا ترجمہ Spot اور Terrian کیا جاتا ہے۔ یہ لفظ اردو میں بھی مستعمل ہے جیسا کہ کہا جاتا ہے کہ ”کمرہ بجلی کی روشنی سے بقعۂ نور بنا ہوا تھا“۔ زمین کا وہ ٹکڑا جو اور ٹکڑوں سے ممتاز ہو، مثلاً خانقاہ، مندر یا کوئی متبرک مقام اسے بھی بقعة کہا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں یہ لفظ فقط ایک مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”جب موسیٰ نے مدت پوری کر دی اور اپنے گھر والوں کو لے کر چلے تو طور کی طرف سے آگ دکھائی دی تو اپنے گھر والوں سے کہنے لگے کہ (تم یہاں) ٹھہرو مجھے آگ نظر آئی ہے شاید میں وہاں سے (راستہ کا) کچھ پتہ لاؤں یا آگ کا انگارہ لے آؤں تا کہ تم تاپو۔ جب اسکے پاس پہنچے تو میدان کے دائیں کنارے سے ایک مبارک جگہ (اَلبُقعَةِ) میں ایک درخت کی طرف سے آواز آئی کہ موسیٰ میں تو خدائے رب العالمین ہوں۔“ (سورۂ قصص: 29 تا 30)

حضرت موسیٰ علیہ السلام کے ذکر میں ہے کہ جب آپ طور پر آگ کے پاس پہنچے تو اس مبارک میدان کے دائیں

جانب کے درختوں کی طرف سے آواز آئی کہ اے موسیٰ! میں تیرا رب ہوں تو جوتیاں اتار دے۔ اس بابرکت جگہ کو قرآن مجید میں وادیٔ طوی، وادیٔ ایمن، شاطی الواد اور برکت والی زمین کہا گیا ہے۔

***

بَقْلِ

عربی زبان میں لفظ بَقْلِ کے لغوی معنی سبزی ترکاری اور جڑی بوٹی کے ہیں، انگریزی میں اس کا ترجمہ Vegetable اور Herb کیا جاتا ہے۔ بقل ہر اُس سبز نباتات کو کہا جاتا ہے، جسے ہم روزمرہ کی غذا میں استعمال کرتے ہیں، مثلاً ساگ، سبزی ترکاری، دھنیا، پودینہ وغیرہ، عموماً کسی جگہ کے سرسبز ہونے، سبزی ترکاری اُگ آنے کو بھی بقل کہا جاتا ہے، ساگ کو بقلة اور سبزیوں کی جگہ کو المبقله اور گروسری اسٹور کو بقاله کہا جاتا ہے۔

علامہ راغب اصفہانیؒ کتاب مفردات میں تحریر کرتے ہیں کہ:

"بَقْل اُن سبزیوں کو کہتے ہیں جن کی جڑیں اور شاخیں سردیوں میں باقی نہیں رہتیں، اس سے فعل مشتق کر کے بقل بمعنی نبت (نباتات) استعمال ہوتا ہے۔ ابقل المکان فھو مبقل جگہ کا سرسبز ہونا بقلت البقل میں نے سبزی کاٹی، المبقلة سبزیوں کی جگہ کو کہتے ہیں"۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں اس ترکاری کا ذکر صرف ایک مرتبہ بنی اسرائیل کے تذکرہ میں بیان فرمایا ہے، جب بنی اسرائیل فرعون اور اس کی قوم سے نجات، اللہ کے احسان اور اس کی عطاکردہ نعمت مَنّ و سلویٰ ٹھکرا کر سرکشی اور تکبر کرنے لگے تھے۔

ترجمہ: "اور جب تم نے کہا کہ موسیٰ! ہم سے ایک (ہی) کھانے پر صبر نہیں ہو سکتا تو اپنے پروردگار سے دعا کیجیے کہ ترکاری (بَقْلِهَا) اور ککڑی اور گیہوں اور مسور اور پیاز (وغیرہ) جو نباتات زمین میں سے اُگتی ہیں ہمارے لیے پیدا کر دے، انہوں نے کہا کہ بھلا عمدہ چیزیں چھوڑ کر ان کے عوض ناقص چیزیں کیوں چاہتے ہو؟ (اگر یہی چیزیں مطلوب ہیں) تو کسی شہر میں جا اترو وہاں جو مانگتے ہو مل جائے گا اور (آخر کار) ذلت (و رسوائی) اور محتاجی (و بے نوائی) ان سے چمٹا دی گئی اور وہ خدا کے غضب میں گرفتار ہو گئے۔" (سورۂ بقرہ: 61)

***

بَقِیَ

عربی زبان میں لفظ بَقِیَ کے لغوی معنی باقی رہنے، ثابت رہنا، بچ جانے، ہمیشہ رہنے کے ہیں، اللہ تعالیٰ کا اسم مبارک الباقی سے مشتق ہے، جس کے معنی ہمیشہ رہنے والی ذات، جسے کبھی فنا نہیں ہے، کے ہیں۔

علامہ راغب اصفہانیؒ کے مطابق اَلْبَقَاءُ کے معنی کسی چیز کا اپنی اصلی حالت میں قائم رہنے کے ہیں، یہ لفظ فناء کی ضد ہے۔ الباقی کے معنی ہیں جو ہمیشہ ایک ہی حالت پر قائم رہے اور اس پر کبھی فنا طاری نہ ہو، یہ حق تعالیٰ کی صفت ہے۔ باقی کی ایک قسم وہ بھی ہے جو جب تک اللہ کی مشیت ہو باقی رہے جیسے اجرام فلکی، جنت دوزخ، اور ایک قسم وہ ہے جس کے افراد و اجزاء تو تغیر پزیر ہوں مگر اس کی نوع اور صنف میں کسی قسم کا تغیر نہ ہو، جیسے انسان و حیوان"۔

قرآن مجید میں یہ لفظ بقی. ابقیٰ. یبقی. باقٍ. باقیه. باقیات. باقین اور بقیه وغیرہ کی صورت میں کل 21 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: "اور تمہارے پروردگار ہی کی ذات (بابرکت) جو صاحب جلال و عظمت ہے باقی (یَبْقَیٰ) رہے گی۔" (سورۂ رحمٰن: 27)

ترجمہ: "اور اللہ بہتر اور باقی رہنے والا (اَبْقَیٰ) ہے۔" (سورۂ طٰہٰ: 73)

ترجمہ: "جو کچھ تمہارے پاس ہے وہ ختم ہو جاتا ہے جو اللہ کے پاس ہے وہ باقی (بَاقٍ) ہے (کہ کبھی ختم نہیں ہو گا) اور جن لوگوں نے صبر کیا ہم ان کو ان کے اعمال کا بہت اچھا بدلہ دیں گے۔" (سورۂ نحل: 96)

ترجمہ: "اور کئی طرح کے لوگوں کو جو ہم نے دنیا کی زندگی میں آرائش کی چیزوں سے بہرہ مند کیا ہے تاکہ ان کی آزمائش کریں ان پر نگاہ نہ کرنا اور تمہارے پروردگار کی (عطا فرمائی ہوئی) روزی بہت اور باقی رہنے والی (اَبْقَیٰ) ہے۔" (سورۂ طٰہٰ: 130)

ترجمہ: "اور جو چیز تم کو دی گئی ہے وہ دنیا کی زندگی کا فائدہ اور اس کی زینت ہے اور جو اللہ کے پاس ہے وہ بہتر اور باقی رہنے والی (اَبْقَیٰ) ہے کیا تم سمجھتے نہیں؟۔" (سورۂ قصص: 60)

اللہ کی ذاتِ پاک کے سوا باقی سب فنا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ زمین کی کل مخلوق فنا ہونے والی ہے (کُلُّ مَنْ عَلَیْھَا فَانٍ۔ سورۂ رحمٰن آیت 26) ایک دن آئے گا کہ اس پر کچھ نہ ہو گا کل جاندار مخلوق کو موت آ جائے گی اسی طرح کل آسمان والے بھی موت کا مزہ چکھیں گے مگر جسے اللہ چاہے صرف اللہ کی ذات باقی رہ جائے گی (ویبقی وجھه ربک ذوالجلال والاکرام۔ سورۂ رحمٰن آیت 27) جو ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ تک ہے جو فنا سے پاک ہے۔ اس آیت کا مضمون دوسری آیت میں ان الفاظ سے ہے آیت (کل شئی ھالک الا وجھه۔ سورۂ قصص آیت 88) سوائے ذات باری کے ہر چیز ناپید ہونے والی ہے۔

قرآن پاک میں ہے مال اور اولاد دنیا کی زینت ہے اور نیک اعمال ہمیشہ باقی رہنے والے، ثواب والے اور نیک امید والے ہیں۔

ترجمہ: "مال اور بیٹے تو دنیا کی زندگی کی (رونق و) زینت ہیں اور نیکیاں جو باقی رہنے والی (اَلْبَاقِیَاتُ) ہیں وہ ثواب کے لحاظ سے تمہارے پروردگار کے ہاں بہت اچھی اور امید کے لحاظ سے بہت بہتر ہیں۔" (سورۂ کہف: 46)

ترجمہ: "اور جو لوگ ہدایت یاب ہیں خدا ان کو زیادہ ہدایت دیتا ہے اور نیکیاں جو باقی رہنے والی (اَلْبَاقِیَاتُ) ہیں وہ تمہارے پروردگار کے صلے کے لحاظ سے خوب اور انجام کے اعتبار سے بہتر ہیں۔" (سورۂ مریم: 76)

ترجمہ: "جو امتیں تم سے پہلے گزر چکی ہیں ان میں ایسے ہوش مند کیوں نہ ہوئے (اَلْبَقِیَّةُ) جو ملک میں خرابی کرنے سے روکتے؟ ہاں (ایسے) تھوڑے سے (تھے) جن کو ہم نے ان میں سے مخلصی بخشی۔ اور جو ظالم تھے وہ انہی باتوں کے پیچھے لگے رہے جن میں عیش و آرام تھا اور وہ گناہوں میں ڈوبے ہوئے تھے۔" (سورۂ ہود: 116)

ترجمہ: "اور اے قوم! ناپ اور تول انصاف کے ساتھ پوری پوری کیا کرو۔ اور لوگوں کو ان کی چیزیں کم نہ دیا کرو اور زمین میں خرابی کرتے نہ پھرو۔ اگر تم کو (میرے کہنے کا) یقین ہو تو خدا کا دیا ہوا نفع (بَقِيَّتُ) ہی تمہارے لئے بہتر ہے اور میں تمہارا نگہبان نہیں ہوں۔" (سورۂ ہود: 86)

ترجمہ: "بھلا تو ان (گذشتہ اقوام) میں سی کسی کو بھی باقی دیکھتا ہے؟۔" (سورۂ جاثیہ: 8)

ترجمہ: "اور جب ابراہیم نے اپنے باپ اور اپنی قوم کے لوگوں سے کہا کہ جن چیزوں کو تم پوجتے ہو میں ان سے بے زار ہوں، ہاں جس نے مجھ کو پیدا کیا وہی مجھے سیدھا راستہ دکھائے گا، اور یہی بات اپنی اولاد میں پیچھے چھوڑ گئے (بَاقِيَةً) تاکہ وہ (خدا کی طرف) رجوع رہیں۔" (سورۂ زخرف: 26 تا 28)

ترجمہ: "اور ہم کو نوح نے پکارا سو (دیکھ لو کہ) ہم (دعا کو کیسے) اچھے قبول کرنے والے ہیں، اور ہم نے ان کو اور ان کے گھر والوں کو بڑی مصیبت سے نجات دی، اور ان کی اولاد کو ایسا کیا کہ وہی باقی (الْبَاقِينَ) رہ گئے۔" (سورۂ صافات: 75-77)

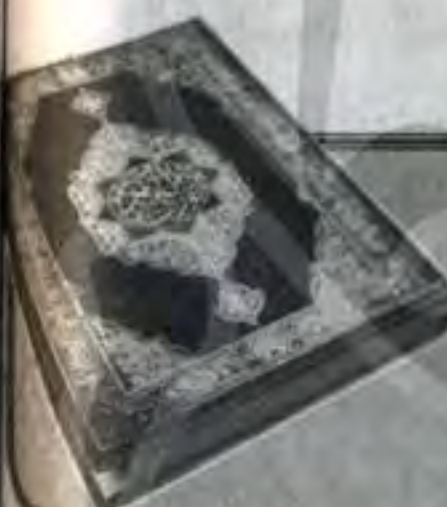
ترجمہ: "اور یہ کہ اسی نے عاد اول کو ہلاک کر ڈالا، اور ثمود کو بھی غرض کسی کو باقی (أَبْقَىٰ) نہ چھوڑا۔" (سورۂ نجم: 50-51)

ترجمہ: "پس ہم نے ان کو اور جو ان کے ساتھ بڑھی ہوئی کشتی میں سوار تھے ان کو بچا لیا۔ پھر اس کے بعد باقی لوگوں (الْبَاقِينَ) کو ڈبو دیا۔" (سورۂ شعراء: 119-120)

ترجمہ: "ہم عنقریب اس کو سقر میں داخل کرینگے، اور تم کیا سمجھے کہ سقر کیا ہے؟۔ (وہ آگ ہے کہ) نہ باقی (تُبْقِي) رکھے گی اور نہ چھوڑے گی۔" (سورۂ انعام: 146)

ترجمہ: "(القصہ یونہی ہوا) تو جادوگر سجدے میں گر پڑے اور کہنے لگے کہ ہم ہارون اور موسیٰ کے پروردگار پر ایمان لائے، (فرعون) بولا کہ پیشتر اس کے کہ میں تمہیں اجازت دوں تم اس پر ایمان لے آئے؟ بیشک وہ تمہارا بڑا (یعنی استاد) ہے جس نے تم کو جادو سکھایا ہے سو میں تمہارے ہاتھ اور پاؤں (جانب) خلاف سے کٹوا دوں گا اور کھجور کے تنوں پر سولی چڑھوا دوں گا (اس وقت) تم کو معلوم ہو گا کہ ہم میں سے کس کا عذاب زیادہ سخت اور دیر تک رہنے والا (أَبْقَىٰ) ہے۔" (سورۂ طٰہٰ: 70-71)

ترجمہ: "اور جو شخص حد سے نکل جائے اور اپنے پروردگار کی آیتوں پر ایمان نہ لائے ہم اسکو ایسا ہی بدلہ دیتے ہیں اور آخرت کا عذاب بہت سخت اور بہت دیر رہنے والا (أَبْقَىٰ) ہے۔" (سورۂ طٰہٰ: 127)

قرآنِ حکیم کی مقدس آیات و احادیثِ نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہِ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال وجواب-1-D,1/7، ناظم آباد۔ کراچی 74600

سوال: آپ کی تحریروں میں لکھا ہے کہ خواہشات کو فنا نہیں کرنا چاہئے، بلکہ دنیا کی تمام آسائشوں سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ درخواست ہے کہ یہ بتائیے کہ ترکِ دنیا کا صحیح مفہوم کیا ہے....؟

(راحیلہ یونس، نجف سلطانہ کراچی)

جواب: مرشدِ کریم حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں:

ترکِ دنیا یہ ہے کہ انسان دنیا میں رہتے ہوئے دنیا کے سارے لوازمات کو پورا کر کے اللہ کی طرف رجوع رہے۔

آپ نے یقیناً بطخ کو دیکھا ہے۔ بطخ ساری زندگی پانی میں رہتی ہے لیکن اس کے پر نہیں بھیگتے!

آپ نے ریل کا سفر بھی کیا ہو گا۔ ہم کراچی سے پشاور سینکڑوں میل سفر کرتے ہیں، لیکن مطلوبہ اسٹیشن آنے پر ریل کو چھوڑ دیتے ہیں۔ ریل کا آرام یا ریل کی تفریح اس میں مزاحم نہیں ہوتی۔ مسافر فائیو اسٹار ہوٹل میں حسبِ ضرورت قیام کرتا ہے، وہاں ہر قسم کی آسائش ہوتی ہے، ہر شے گھنٹی بجانے پر مہیا ہوتی رہتی ہے، گرمی اور سردی کا پورا خیال رکھا جاتا ہے لیکن ہوٹل چھوڑتے وقت آپ کو ذرا سا بھی ملال نہیں ہوتا۔ یہ ترکِ دنیا کو سمجھنے کے لیے بہت آسان سی مثال ہے۔

جب کوئی بندہ دنیا کی نعمتیں بھرپور طریقے سے استعمال کرتا ہے اور یہ سوچ لیتا ہے کہ یہ سب کچھ اللہ کی طرف سے ہے اور اللہ کے متعین کردہ حقوق پورے کر دیتا ہے، تو یہی ترکِ دنیا ہے۔ ترکِ دنیا کا مطلب یہ نہیں کہ انسان بھوکا پیاسا مر جائے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے حاصل شدہ چیزوں سے فائدہ نہ اٹھائے۔

ایک مرتبہ حضرت جنید بغدادیؒ کے ایک شاگرد نے حضرت سے پوچھا حضرت! ترکِ دنیا کیا ہے....؟ حضرت جنید

بغدادیؒ نے جواب دیا "دنیا میں رہتے ہوئے آدمی کو دنیا نظر نہ آنا۔"

شاگرد نے پوچھا "یہ کس طرح ممکن ہے؟" حضرت جنیدؒ نے مسکرا کر جواب دیا "میں جب تمہاری عمر کا تھا، میں نے اپنے پیرو مرشد سے یہی سوال کیا تھا تو انہوں نے جواب دیا.... آؤ بغداد کے سب سے مشہور بازار کی سیر کریں.... چنانچہ میں اور شیخ بغداد کے مصروف ترین بازار کی طرف نکل گئے جیسے ہی ہم بازار کے صدر دروازے میں داخل ہوئے، میں نے دیکھا کہ میں اور میرے شیخ ایک ویرانے میں کھڑے ہیں حد نظر تک ریت کے ٹیلوں اور بگولوں کے علاوہ کچھ نہیں تھا۔

میں نے حیرت سے کہا.... شیخ! یہاں بازار تو نظر نہیں آرہا۔

شیخ نے شفقت سے میرے سر پر ہاتھ رکھ دیا.... جنید یہی ترکِ دنیا ہے کہ دنیا میں رہتے ہوئے، دنیا میں سارے کام کرتے ہوئے، دنیا میں انہماک نہ ہو۔ اون کے لبادے اوڑھ لینا، جو کی روٹی کھالینا عالی شان مکانوں سے منہ موڑ کر جنگلوں میں نکل جانا ترکِ دنیا نہیں ہے۔ ترکِ دنیا یہ ہے کہ لذیذ ترین اشیاء بھی کھاؤ تو جو کی روٹی کا ذائقہ ملے، جو کی روٹی کھاؤ تو شیر مال کا ذائقہ محسوس ہو۔ اطلس و زدیبا اور حریر بھی پہنوں تو ٹاٹ کا لباس محسوس ہو اور ٹاٹ کا لباس پہنو تو اطلس و کمخواب محسوس ہو۔ گنجان بازاروں اور خوبصورت محلات کے درمیان سے گزرو تو بیاباں نظر آئے۔

لیکن جنید! یہ سب باتیں پڑھنے سے اور دوسروں کے سمجھانے سے اس وقت تک سمجھ میں نہیں آئیں گی، جب تک ترکِ دنیا کے تجربے سے نہ گزرو.... آؤ، اب گھر چلتے ہیں....! پھر جیسے ہی ہم اس ہولناک ویرانے سے گھر کی جانب روانہ ہوئے تو ہم نے دیکھا کہ ہم بغداد کے بارونق بازار کے صدر دروازے پر کھڑے تھے۔"

✷ ✷ ✷

سوال: کتاب "مراقبہ" میں مذکور ہے کہ پیچیدہ انسانی بیماریاں حسد، بغض، حرص، نفرت اور تفرقے بازی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور ان کا تدارک ہو جائے تو بیماریاں نہیں ہوتیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا کینسر، ایڈز، جیسی بیماریوں کے سلسلے میں بھی مذکورہ بالا تجزیہ درست ہے؟

(قربان علی۔ پشاور)

جواب: ہر انسان لہروں سے مرکب ہے اور ہر لہر کا رنگ الگ ہوتا ہے۔ جب ہمیں کوئی خیال آتا ہے تو دراصل کئی لہروں کا ہمارے دماغ پر ہجوم ہوتا ہے۔ لہروں کے اس ہجوم کو ہم، خیال یا خیالات کہتے ہیں۔ کوئی خیال ہمارے لئے پریشانی پشیمانی، اضمحلال و اضطراب کا موجب بنتا ہے اور کوئی خیال ہمارے اندر مسرت و شادمانی کا سبب بنتا ہے۔ خیال میں ناگواری لہروں کے رنگوں میں عدم توازن کی وجہ سے ہوتی ہے اور خیال میں دلچسپی لہروں میں توازن کی بناء پر ہوتی ہے۔ لہریں مسلسل بے ترتیب اور تیز رفتار ہوتی ہیں تو ان میں سرخ رنگ کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجہ میں سرطان اور دوسری کئی طرح کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ لہروں میں مقداروں کا تناسب بگڑ جائے اور لہروں کی حرکت متاثر ہو جائے تو قسم قسم کی بیماریاں جسمانی وجود میں اپنا گھر بنا لیتی ہیں۔

حسد، بغض، حرص، نفرت اور فساد کے جذبات میں لہروں کا براہ راست عمل دخل ہے۔ اس طرح رحم دلی، عفو و درگزر، خلوص اور ایثار، عاجزی، انکساری اور خدمتِ خلق کا تعلق بھی لہروں کے اوپر قائم ہے۔

نومبر 1987ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں اللہ جل جلالہ کی نظر میں محمد ﷺ، مسلح اعظمؑ، دہر میں اسم محمدؐ سے اجالا کر دے، صورت و سیرتؐ، منشور اعظم۔ دیار حبیبؐ سے ایک خط، ذکر حبیبؐ، حدیث اور عورت، حضرت امیر کبیر علیؒ شاہ ہمدان کی روحانی زندگی، تراپلس کی شہزادی، گردوں اور مثانے کی بیماریاں، قاتل، معرفت نفس، انسان اور درندہ، محبت رسولؐ، بس کا سفر، یادداشت اور حافظہ.... جبکہ سلسلہ وار مضامین میں انوار الٰہی، انوار رسالتؐ، تشریح لوح و قلم، آپ کے خواب اور ان کی تعبیر، محفل مراقبہ، تبصرہ کتب، تلاش، آپ کے مسائل اور معلومات عامہ شامل تھے اس شمارے سے منتخب تحریر "نیند کیوں رات بھر نہیں آتی!" آپ کی خدمت میں پیش کی جارہی ہے۔

انسان اپنی زندگی کا ایک تہائی حصہ نیند کی نذر کر دیتا ہے....

نیند.... ایک پراسرار کیفیت کا نام ہے، انسان صدیوں سے عالم خواب (نیند کی حالت) کے اس راز کو جاننے کی کوشش کرتا رہا ہے۔ نیند کی مسحور کن حالت کے حصول کے لیے انسان ہر ممکنہ کوشش کرتا ہے جس میں گرم دودھ سے لے کر خواب آور اور مسکن دوائیں تک شامل ہیں۔

ممتاز عارفی

لیکن کیا نیند کی حالت میں انسان تمام تر تفکرات سے آزاد ہو جاتا ہے....؟

انسان! اپنی زندگی کا ایک تہائی حصہ نیند کی نذر کر دیتا ہے۔ نیند کے دوران میں انسان کسی کام کے قابل نہیں رہتا۔ اسی لیے عام خیال یہ ہے کہ انسان اتنا وقت ضائع کر دیتا ہے۔ مشہور کہاوت ہے "جو سوتا ہے وہ کھوتا ہے".... لیکن یہ بات پوری طرح صحیح نہیں ہے۔

نیند ایک پُراسرار کیفیت ہے، انسان صدیوں سے اس راز کو جاننے کی کوشش کرتا رہا ہے۔ اس یقین کے باوجود کہ انسان نیند کے دوران میں اپنا وقت ضائع کرتا ہے۔ لاکھوں اور کروڑوں لوگ نیند کو حاصل کرنے کے لیے ہر ممکن طریقہ استعمال کرتے ہیں، یہ علاج گرم دودھ سے لے کر نیند کی گولیوں تک پہنچتا ہے، مسکن دوائیں اس کے علاوہ ہیں۔

سائنسدانوں نے نیند کے بارے میں کچھ تجربات کیے ہیں۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انسان کو ایک رات میں ایک ہی طویل نیند نہیں آتی بلکہ یہ نیند پانچ حصوں میں بٹی ہوتی ہے۔

پہلے حصے میں انسان بیداری سے نیند کے عالم میں داخل ہوتا ہے تو اس کی نیند پانچ منٹ سے زیادہ نہیں ہوتی، یہ گہری نیند سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ اسے زیادہ سے زیادہ غنودگی کا نام دیا جاسکتا ہے۔

دوسرے حصے میں نیند گہری ہو جاتی ہے سانس کی رفتار ہلکی اور دل کی دھڑکن آہستہ ہو جاتی ہے، جسم کا ٹمپریچر کم ہو جاتا ہے۔

چند منٹ کے بعد تیسرا حصہ شروع ہو جاتا ہے، اب سانس کی رفتار اور دل کی دھڑکن ہموار ہو جاتی ہے۔

چوتھے حصے میں انسان بالکل بے خبر ہو جاتا ہے۔ یہ گہری نیند کا مرحلہ ہوتا ہے۔ اگر انسان کو اس موقع پر بیدار کیا جائے تو اسے حقیقت کی دنیا میں داخل ہونے کے لیے کئی لمحے لگ جاتے ہیں۔

اس حصے میں پہنچنے کے بعد انسان پھر پہلے اور دوسرے حصوں میں واپس چلا جاتا ہے، یہی پانچواں حصہ ہوتا ہے اور اس کے بعد نیند کا سب سے زیادہ حیرت انگیز دور شروع ہوتا ہے۔

یہ حصہ آر، ای، ایم REM کہلاتا ہے۔ یعنی ریپڈ آئی مومنٹ! اس حالت میں آنکھ کی پتلیاں بڑی تیزی سے حرکت کرتی ہیں۔ یہ نیند کا وہ حصہ ہے جس میں انسان کو دنیا بھر کے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ سائنسدانوں نے آلات کے ذریعے سوتے ہوئے آنکھوں کی پتلیوں کی حرکت پر غور کیا تو وہ حیران رہ گئے۔ اس حالت میں اور بیداری میں زیادہ فرق نہیں ہوتا۔ انسان خواب کی حالت میں وہ سب کچھ انجام دیتا ہے جو بیداری کی حالت میں ممکن ہے۔ وہ بھاگتا ہے، لڑتا ہے، پیار محبت کی باتیں کرتا ہے، خوف و خطر کا سامنا کرتا ہے، مسرت بھرے قہقہے لگاتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہوتا ہے کہ اس کا جسم بے جان تنے کی طرح بستر پر پڑا ہوتا ہے، اگر نیند کی حالت میں جسم مفلوج نہ ہو۔ تو ممکن ہے کہ انسان ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھے۔

سائنسداں! نیند کے اس حصے کو بہت اہم سمجھتے ہیں۔ اگر انسان کو نیند کا یہ حصہ نہ ملے تو اس کی نیند پوری نہیں ہوتی۔ نفسیات کے ماہرین کی رائے ہے کہ یہ حصہ انسان کی بیداری کے مایوس کن لمحات کی تلافی کرتا ہے۔ مثلاً آپ کی ساس نے آپ کو برا بھلا کہا آپ کو غصہ تو بہت آیا لیکن آپ پی گئیں۔ لیکن یہ سودا انسان کو بہت مہنگا پڑتا ہے۔ غصہ اور انتقام کی خواہش ذہن کے گہرے خانوں میں پڑی کلبلاتی رہتی ہے اس سے ذہنی سکون برباد ہو جاتا ہے۔ نیند کی حالت میں شعور سو جاتا ہے، یعنی مصلحت ختم ہو جاتی ہے۔ آپ خواب کی حالت میں اپنی ساس سے لڑتی ہیں۔ انہیں خوب خوب سناتی ہیں اس طرح آپ کے سسٹم سے غصہ نکل جاتا ہے اور آپ صبح کو تازہ دم اٹھ جاتی ہیں۔ اس طرح نیند کا یہ حصہ انسان کی دماغی صحت کے لیے بہت اہم ہے۔

آر، ای، ایم REM کے یہ حصے زیادہ طویل نہیں ہوتے انسان جب پہلی مرتبہ اس حصے میں داخل ہوتا ہے تو اسے بمشکل پانچ منٹ میسر آتے ہیں۔ اس کے بعد یہ حصے کچھ طویل ہو جاتے ہیں۔ تاہم آنکھوں کی پتلیوں کی حرکت کا سب سے طویل حصہ بھی ایک گھنٹے سے زیادہ نہیں ہوتا۔ قدرتی طور پر بچوں کو یہ حصہ سب سے زیادہ میسر ہوتا ہے۔

جوں جوں انسان کی عمر بڑھتی ہے یہ حصہ کم ہوتا جاتا ہے۔ ویسے بھی بچوں کو نیند کی ضرورت بڑوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ شیر خوار بچے دن میں دس گھنٹے سوتے ہیں۔ جوان آدمی سات آٹھ گھنٹے میں اپنی نیند پوری کر لیتا ہے۔ بوڑھے آدمی چار پانچ گھنٹے سے زیادہ نہیں سوسکتے۔

سائنسدانوں کی رائے ہے کہ ایشیائی لوگوں کی قیلولے کی عادت ایک اچھی بات ہے، اس سے نیند کی ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے۔

بقیہ: سو ہے یہ بھی آدمی

کے مقابلے بند کاروبار کو اوپر لانا زیادہ مشکل کام ہے۔

نعیمہ باجی آپ کے بوتیک کے ملبوسات کیا عام لوگوں کی دسترس میں ہیں....؟

ہمارے سوال پر نعیمہ باجی مسکراتے ہوئے گویا ہوئیں....

آپ نے آج کل مہنگائی کے حوالے سے بہت اچھا سوال پوچھا ہے۔

میں نے چونکہ خود بھی تنگدستی کا دور دیکھا ہے۔ میں معیار پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتی مگر اپنی پوری کوشش کرتی ہوں کہ معیاری ہونے کے باوجود ان کی قیمت مناسب رہے۔ میرا اصول ہے کہ .... منافع کم رکھو اور سیل زیادہ۔"

نعیمہ باجی آپ اپنا تجربہ لوگوں کے ساتھ شیئر کریں اور انہیں کوئی مشورہ دیں تا کہ اس بڑھتی ہوئی بیروزگاری میں کچھ اُمید کی کرن تو نظر آئے....

دیکھیے! میں تو ایک عام سی محنت کش خاتون ہوں۔ بس جو کام کیا اس پر پوری توجہ دی اور اُس کام کو زندگی کا مقصد سمجھ کر کیا۔ شاید یہی وجہ ہے کہ کسی حد تک میں اپنے کام میں کامیاب ہوئی ہوں۔ میں تو صرف ایک جملہ کہنا چاہوں گی کہ کوئی بھی مثبت کام کریں اُس کے لیے زیادہ سوچیں نہیں بلکہ جلدی اور مسلسل عمل کریں۔ زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کا شاید میرے نزدیک اس سے بڑا کوئی طریقہ نہیں...."

❀

یہ ہے پاکستان

شین فرخ

سرسبز و شاداب

ساہیوال

شہر ساہیوال کا نام جب پہلے پہل کانوں میں پڑا تو یہ منٹگمری تھا۔ برطانوی لارڈ مونٹ گمری (English spelling کے) نام پر رکھا گیا نام! جسے عام لوگ منٹگمری کہتے ہیں۔

ان دنوں میں اس ضلع کے ایک چھوٹے سے قصبے حویلی لکھا میں رہتی تھی۔ جہاں لڑکیوں کا اسکول صرف پرائمری تک تھا۔ اس لیے والدین نے مجھے بہتر تعلیم دلانے کے لیے گورنمنٹ ہائی اسکول منٹگمری کے بورڈنگ ہاؤس میں داخل کرا دیا۔ اس طالب علمی کے دور میں جب حویلی لکھا سے منٹگمری جانے کے لیے مجھے بس میں سفر کرنا پڑتا تو راستے میں کئی دیہاتی سر پر گٹھری اُٹھائے بس کو ہاتھ دے کر روکتے اور پوچھتے کہ کیا یہ لاری ساہیوال جائے گی۔

ساہیوال....؟ میں دل میں سوچتی، نہیں نہیں۔ یہ تو منٹگمری جا رہی ہے۔

مگر لاری کا کلینر جو کلنڈر کہلاتا تھا۔ اس دیہاتی کو بٹھا لیتا کہ ہاں یہ ساہیوال ہی جا رہی ہے تو یہ انکشاف ہوا کہ منٹگمری تو انگریزوں کا دیا ہوا نام تھا۔ دراصل یہ ساہیوال ہی ہے۔ یہی اس شہر کا پرانا نام ہے۔ پھر سابق صدر ایوب خان کے دور میں اس کا نام سرکاری طور پر منٹگمری سے بدل کر ساہیوال

رکھ دیا گیا۔ مجھے اپنے بچپن میں ساہیوال بہت بڑا شہر لگا کرتا تھا۔ لیکن یہ شہر برسوں پہلے جتنا تھا، اب بھی اتنا ہی بڑا ہے۔ وقت کے ساتھ اس کے خدوخال، اس کی آبادی میں کوئی ڈرامائی تبدیلی نہیں آئی۔ جنوب میں ملتان خانیوال اور شمال میں لاہور، راستے میں اوکاڑہ پڑتا ہے۔ ذرائع آمدورفت میں ریل گاڑی اور بس اہم ہیں۔ ابھی تک یہاں پر کوئی ہوائی اڈہ تعمیر نہیں ہوا ہے۔ نہ ہی مستقبل قریب میں اس کی کوئی اُمید ہے۔ ابھی تک ساہیوال والوں کے لیے لاہور ہی نزدیک ترین ایئرپورٹ ہے۔

ساہیوال خالصتاً ایک زرعی شہر ہے۔ بہت سے دیہاتوں کے علاوہ میاں چنوں، چیچہ وطنی، پاکپتن، حویلی لکھا، دیپالپور جیسے چھوٹے قصبوں سے گھرا ہوا یہ شہر برسوں تک ضلع کا صدر مقام ہونے کی وجہ سے پورے علاقے کے زر، زمین زن کے قضیئے اکیلا بھگتا رہا اب کچھ عرصے سے اس کا آدھا بوجھ اوکاڑہ کو تحصیل سے ضلع کا درجہ دے کر تقسیم کر دیا گیا ہے۔ شہروں میں ضلعی عدالت ہونے کی وجہ سے پہلے یہ کہا جاتا تھا کہ بیٹا ایل ایل بی کر کے وکالت کرنے لگے تو پورے کنبے کے دن پھر جائیں، اور پھر ہوتا بھی ایسا ہی تھا۔ یہاں کے وکیل، نا صرف صاحب ثروت بلکہ معززین شہر کے ضمن میں سرفہرست ہوتے۔ وقت گزرا تو لڑکے سائنس اور دیگر تکنیکی تعلیم حاصل کر کے مشرق وسطیٰ اور مغربی ممالک جانے لگے۔ لیکن اب بھی جس کے بیٹے نے سی ایس ایس یا سی ایس پی کر لیا ہے تو فخر سے اس کی گردن تن جاتی ہے۔

یہاں کا مشہور بازار صدر بازار ہے۔ جس کی استاداں دی ہٹی، نصابی اور ادبی کتابوں کا مرکز ہے اس کے علاوہ سچی ہٹی کا نام برسوں سے مشہور ہے۔ یہ لوگ زیورات بناتے ہیں۔ نیز پاکپتن بازار اور دیپالپور بازار ہیں۔ البتہ یہاں کی غلہ منڈی کافی کشادہ ہے۔ زرعی شہر ہے۔ زرعی پیداوار کی خرید وفروخت ہوتی ہے۔ گندم، کپاس اور گنا یہاں کی اہم زرعی پیداوار ہیں۔ بلکہ یہاں کے زمینداروں کی معیشت کا انحصار ہی گندم اور کپاس کی اچھی بری فصل پر ہوتا ہے۔

یہاں کے بازاروں کا ذکر آیا تو سوڑی گلی کو کیسے بھولیں۔ تنگ سی، نیم تاریک گلی ساہیوال کی خواتین کا مینا بازار ہے۔ جہاں خواتین کی ضرورت کی تمام چیزیں مل جاتی ہیں۔ کاسمٹکس، کلپ، چوڑیاں، پشم، شالیں وغیرہ۔

انگریز نے نا صرف اس شہر کو انگریزی نام دیا تھا بلکہ یہاں ایک کانوونٹ اسکول اور مشن اسپتال بھی قائم کیا تھا۔ کانوونٹ اسکول کی وجہ سے یہ ہوا کہ شہریوں کے بچے ابتدائی کلاسوں میں انگریزی تعلیم حاصل کر سکیں۔ اس کے علاوہ لڑکے لڑکیوں کے لیے ہائی اسکول اور کالجوں کی ایک نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ ان میں طلباء اور طالبات کے لیے کھیل کے کشادہ میدان اور باغات موجود ہیں۔ جن میں طلباء اور طالبات تعلیم کے ساتھ بیرونی کھیلوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں اس طرح ان کی ذہنی نشوونما کے ساتھ ان کی جسمانی صحت بھی فروغ پاتی ہے۔

ساہیوال کے ارد گرد کا علاقہ سرسبز لہلہاتے ہوئے

کھیتوں سے مزین ہے مگر یہاں زیادہ تر اناج اور مویشیوں کے لیے چارا اگایا جاتا ہے۔ سبزیاں اُگانا، جیسے مخصوص اصطلاح میں مارکیٹ گارڈننگ کہا جاتا ہے اس کا رجحان نسبتاً کم ہے۔ اس علاقے کے لوگ زیادہ تر گوشت خور ہیں۔ ساہیوال کی گائے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ مگر یہاں کے لوگ گائے کے بجائے بھینس کے دودھ کو ترجیح دیتے ہیں۔ آم کے موسم میں آم پارٹیاں کی معاشرتی زندگی کا اہم حصہ تھیں۔ ان پارٹیوں میں اعلیٰ قسم کے آم ٹھنڈے کیے جاتے۔ یہ دعوتیں عموماً گھروں کے پائیں باغوں میں منعقد ہوتی تھیں ان میں ہاتھ کی مشینوں سے مینگو آئس کریم بنائی جاتی۔ ساہیوال کے قریب کوئی دریا نہیں بہتا۔ اس لیے شہریوں کو دریا کا کنارے تفریح کے لیے سلیمانکی یا ہیڈ چیچہ وطنی جانا پڑتا ہے۔ البتہ شہر کے بیچوں بیچ سے گزرنے والی نہر، بڑا دلآویز منظر پیش کرتی ہے۔ ریلوے اسٹیشن سے نہر کا پل پار کرکے آگے بڑھیں تو چوک میں رکھے ہوئے طیارے پر نظر پڑتی ہے۔ یہ بھارتی طیارہ ہندو پاک جنگ کے دوران اپنے ہوا بازوں کی فتح کی نشانی ہے۔ شہر کے گنجان علاقوں کے علاوہ سول لائنز یہاں کا خوبصورت رہائشی علاقہ ہے۔ یہاں پر سرکاری افسروں کی کوٹھیوں کے علاوہ معززین کے گھر بھی ہیں۔

ہڑپہ کے کھنڈرات ساہیوال سے چند میل کے فاصلے پر ہیں لیکن یہ تاریخی مقامات بھی بے توجہی کا شکار ہے۔ ورنہ اس جگہ کو ایک خوبصورت سیاحتی مقام بنایا جاسکتا ہے۔ ساہیوال والے اگر مچھلی کا شکار کھیلنے کے لیے سلیمانکی جاتے ہیں تو وہ ہفتہ وار چھٹی گزارنے اسی طرح لاہور جاتے ہیں۔ جس طرح حیدر آباد کے لوگ کراچی آتے ہیں۔

احسن عظیم محامد

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات.....

مراکشی خواتین کی بزرگوں کے مزارات پر سکون حاصل کرنے کے لیے حاضری

تیونس میں گھریلو تشدد کا شکار بننے والی خواتین اپنے نفسیاتی گھاؤ بھرنے کے لیے اولیاء اللہ کے مزارات پر حاضری دیتی ہیں۔

انسانی حقوق کی رپورٹ کے مطابق مراکش میں صنف نازک پر ہونے والے مختلف نوعیت کے مظالم میں گھریلو تشدد سب سے نمایاں اور پریشان کن رویہ ہے۔

خواتین پر جسمانی تشدد، مار پیٹ، تھپڑوں سے تواضع اور زنجیروں میں قید رکھنے جیسے اقدامات صنف نازک میں انتہائی خوف اور جسمانی معذوری کا باعث بن رہے ہیں۔ چالیس سالہ مراکشی خاتون رقیہ نے العربیہ نیوز نیٹ ورک سے بات کرتے ہوئے کہا کہ اپنے مرشد کے مزار پر حاضری سے مجھے روحانی سکون ملتا ہے۔ کاسابلانکا سے تعلق رکھنے والے ایک اور مراکشی خاتون ام کلثوم نے العربیہ کو بتایا کہ اسے اپنے مرشد حضرت سیدی بلیوط کی خانقاہ پر حاضری دے کر خوشی اور سکون حاصل ہوتا ہے۔ ام کلثوم نے مرشد کی کرامات کا ذکر کرتے ہوئے العربیہ کو بتایا کہ میں نے متعدد ماہرین

امریکا: برتن مانجھنے والا پاکستانی بنا کھرب پتی

پاکستانیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ ایک ٹیلنٹڈ اور ذہین قوم ہے لیکن اپنے وطن میں سہولیات کے فقدان اور عدم حوصلہ افزائی کے باعث یہ ٹیلنٹ اپنے وطن میں نکھرنے کے بجائے نئی زمینوں میں رنگ دکھلاتا ہے۔ ایسا ہی ایک پاکستانی شاہد خان ہے۔ اس کے ٹیلنٹ اور ذہانت نے بھی پاکستان کے بجائے امریکا میں اپنا لوہا منوایا۔ یوں پاکستانی قوم کے اس فرزند نے اپنی صلاحیتوں سے امریکا کو مالامال کر دیا۔ شاہد خان پاکستان میں جنم لینے والا ایک عام سا نوجوان تھا جو سولہ سال کی عمر میں امریکا پہنچا تا کہ وہاں کی یونیورسٹی میں انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کر سکے۔ امریکا میں اس نے بہت معمولی درجے کے کاموں سے اپنی نئی زندگی کا آغاز کیا۔ مثال کے طور پر وہ ہوٹلوں میں برتن دھوتا، کہیں دیہاڑی پر پینٹ کا کام کرتا اور رات کے وقت کسی سستے ہوٹل میں اپنی نیند پوری کرتا۔ شاہد خان نے محنت کو کبھی عار نہ سمجھا اور ہر قسم کا کام کیا۔ آخر کام کی لگن اور محنت نے اس کے دن بدل دیے۔ جی ہاں! امریکا میں آج وہی شاہد خان کھرب پتی بن چکا ہے اور اس کا امریکہ بھر میں چرچا ہے۔ اس کا چہرہ دنیا بھر میں ارب پتی اور کھرب پتی لوگوں کی معلومات شائع کرنے والے مشہور رسالے "فوربس" کے سرورق پر آچکا ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ اس نے اپنی محنت اور جانفشانی کے ذریعے وہی کمپنی خرید لی، جس میں دس سال پہلے تک وہ ملازم کے طور پر کام کرتا تھا۔ شاہد خان نے اربانا شیمپین میں واقع یونیورسٹی آف الی نوئس سے 1971 میں مکینیکل اینڈ انڈسٹریل انجینئرنگ سے بی ایس سی کی ڈگری حاصل کی۔ اس نے کام اور تعلیم دونوں کا سلسلہ جاری رکھا۔ یونیورسٹی میں عرصہ تعلیم کے دوران ہی اس نے آٹوموبائل پارٹس مینوفیکچرنگ کمپنی فلیکس این گیٹ Flex-N-Gate جوائن کی۔ اس نے جب گریجویشن مکمل کی تو کمپنی نے انجینئرنگ ڈائریکٹر کے طور پر اس کی خدمات حاصل کر لیں۔ 1978ء میں اس نے بمپر ورکس Bumper Works نامی اپنی کمپنی کا آغاز کیا۔ شاہد خان کا کہنا ہے کہ ان کی کامیابی کی وجہ کام کے بارے میں ہوشیاری سے سوچ بچار کرنا ہے۔ شاہد خان کا کہنا ہے کہ انہوں نے بہت چھوٹی سطح پر کام کیا اور کسی بھی چھوٹی کمپنی کے لیے اس کی بقاء کے لیے ضروری ہے کہ اسے تسلسل کے ساتھ منافع ہوتا رہے چاہے یہ کم ہی ہو۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ 1978ء میں اپنی کمپنی کے آغاز سے لیکر آج تک انھیں کبھی بھی نقصان نہیں ہوا اور مالی طور پر وہ ہمیشہ منافع میں رہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اس وقت ان کی کامیابی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ بمپرز کی 67 فیصد مارکیٹ پر ان کی کمپنی کی اجارہ داری ہے جبکہ کروم پلیٹنگ میں ان کی کمپنی انڈسٹری میں اسّی فیصد حصہ رکھتی ہے۔ شاہد خان کا کہنا ہے کہ ان کی پروڈکٹس کی ڈیزائننگ اور کوالٹی میں اس تیزی سے تبدیلیاں آتی ہیں کہ انھیں کبھی اپنی مصنوعات کو پیٹنٹ کرانے کی ضرورت پیش نہیں آئی۔ وہ کہتے ہیں: "جتنی دیر میں کوئی پیٹنٹ منظور ہوتا ہے، اتنی دیر میں ہمارا نیا ڈیزائن آجاتا ہے۔" شاہد خان کو ان کی خدمات کے عوض یونیورسٹی آف الی نوئس کی جانب سے کئی ایوارڈز سے نوازا جا چکا ہے۔ اپنی تمام کامیابیوں کے باوجود اسے اصل شہرت اس وقت ملی جب اس نے نومبر دو ہزار گیارہ میں امریکی فٹ بال ٹیم "جیکسن وائل جیگوارز" کو خریدا۔ اس خریداری کے بعد شاہد خان کو نہ صرف امریکا بھر میں شہرت ملی بلکہ وہ پہلا نسلی اقلیت کا حامل فرد قرار پایا جس نے امریکا کی نیشنل فٹ بال لیگ میں شامل کسی ٹیم کو اپنی ملکیت بنایا۔

نفسیات کے پاس وقت اور پیسہ برباد کیا لیکن میرے مرشد کے مزار پر دعا کرنے سے میرا شوہر لوٹ آیا۔

مراکش کی معروف ماہر عمرانیات نے کریمہ الودغیری نے ملک میں مزاروں پر حاضری کو روحانیت کی تلاش کے سفر سے تعبیر کیا۔ یاد رہے مراکش میں شرح خواندگی شمالی افریقہ اور مشرق وسطی کے تمام ملکوں سے سب سے زیادہ ہے۔ خواندہ لوگوں میں 56 فیصد مرد جبکہ 31 فیصد خواتین ہیں۔

چین میں دنیا کی بلند ترین عمارت کی تعمیر شروع، سات ماہ میں مکمل ہو گی

چین میں دنیا کی بلند ترین عمارت انتہائی تیز رفتاری سے صرف سات مہینے میں تعمیر کرنے کی تیاری کا آغاز کر دیا گیا ہے۔

چینی صوبے ہونان میں دو سو بیس منزلہ اور 2 ہزار 7 سو 50 فٹ بلند یہ عمارت نا صرف دنیا کی بلند ترین عمارت برج خلیفہ سے بھی زیادہ بلند ہے بلکہ دنیا کی ایسی واحد عمارت ہو گی جس کے مختلف حصے فیکٹری میں تیار کر کے تعمیراتی مقام پر جوڑ دیئے جائیں گے۔

اس عمارت کی ایک اور حیرت انگیز بات یہ بھی ہے کہ اس کی تعمیر میں پانی استعمال نہیں کیا جائے گا۔ واضح رہے کہ دنیا کی حالیہ بلند عمارت برج خلیفہ کی تعمیر مکمل ہونے میں 6 سال سے بھی زائد کا عرصہ لگا تھا۔

جسم میں تحلیل ہونے والے برقی آلات

امریکی سائنسدانوں نے انتہائی باریک برقی آلات ایجاد کر لیے ہیں جو انسانی جسم میں حل ہو جاتے ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ان آلات کا مختلف قسم کی بیماریوں کے علاج میں کردار ہو سکتا ہے۔ اس تکنیک کا استعمال زخموں کو گرم رکھنے کے لیے کیا جا رہا ہے تا کہ اس پر بیکٹیریا کے حملوں کے نتیجے میں ہونے والے ممکنہ انفیکشن سے بچا جا سکے۔ یہ آلات

سیلیکون اور میگنیشیم آکسائیڈ کے بنے ہیں اور تحفظ کے لیے انہیں ریشم کے باریک ترین پردوں میں لپیٹا گیا ہے۔ اس ٹیکنالوجی کو دوسرے مقاصد کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر جسم کے اندر ایسی دواؤں کا داخلہ جو آہستہ آہستہ خارج ہوتی رہیں۔ مزید یہ کہ اس ٹیکنالوجی سے بنے سینسر دل اور دماغ میں داخل کیے جا سکتے ہیں۔ اسے ایسے کمپیوٹر اور موبائل فون بنانے کے لیے بھی کام میں لایا جا سکتا ہے جو ماحول دوست ہوں۔ ذرا ایک ایسے فون کا تصور کیجیے جو بے کار ہونے کے بعد کوڑے کے ڈھیر پر سالہا سال تک پڑا رہنے کی بجائے گھل کر ختم ہو جائے۔

گلوبل وارمنگ سے مچھلیوں کی جسامت متاثر

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ گلوبل وارمنگ یا عالمی موسمیاتی تبدیلیوں کی

شمسی توانائی سے چلنے والا اوون

کھارے پانی کو پینے کے میٹھے پانی میں تبدیل کر دیتا ہے

دنیا بھر میں میٹھے پانی کی قلت بڑھتی جا رہی ہے، آبادی میں اضافے کی وجہ سے اس کی طلب بھی کہیں زیادہ بڑھ چکی ہے۔ بعض خطوں میں آب و ہوا سخت ہونے کی وجہ سے میٹھا پانی بہت ہی قیمتی یا نایاب شئے ہوتا ہے۔ پینے کے پانی کی قلت دور کرنے کے لیے اٹلی کے انجینئر گیبریلے ڈائمانٹی نے شمسی توانائی سے چلنے والا ایک ایسا اوون ایجاد کیا ہے جو کھارے نمکین پانی کو پینے کے صاف پانی میں تبدیل کر دیتا ہے۔

اس پراڈکٹ کا نام ایلیوڈومیسکو ہے۔ جو محض پچاس ڈالر میں تیار کیا جا سکتا ہے۔ اس اوون کے تین حصے ہیں اوپری حصہ میں کھارے نمکین پانی کو ڈالتے ہیں، سورج کی روشنی کی تپش سے یہ پانی بھاپ بنتا ہے اور چھوٹے چھوٹے پائپوں سے ہوتا ہوا درمیانی حصے میں پہنچ جاتا ہے جہاں اسٹیم کنڈینسر اس بھاپ کو صاف پانی میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ جو نچلے حصے میں موجود برتن میں جمع ہو جاتا ہے۔ افریقہ کے صحرائے اعظم صحارا اور دنیا کے مختلف خطوں میں جہاں پینے کے صاف میٹھے پانی کی قلت ہے وہاں یہ ایجاد مفید ثابت ہوگی۔

وجہ سے مچھلیوں کی مختلف اقسام کے وزن اور جسامت میں چوبیس فیصد تک کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔

اس تحقیق کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ سمندری پانی کا گرم ہونا اس میں آکسیجن کی مقدار کم کر دیتا ہے جس سے مچھلیوں کے وزن میں واضح کمی واقع ہوتی ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق اگر گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج پر قابو نہ پایا گیا تو اس کا سمندری ایکو سسٹم پر اس کے کہیں برے نتائج مرتب ہوں گے جن کا امکان ظاہر کیا جاتا رہا ہے۔

پانی میں آکسیجن کی سطح اس معاملے کا بنیادی نکتہ ہے۔ بڑھتا ہوا درجہ حرارت براہ راست مچھلیوں کے جسم کا میٹابولک ریٹ بڑھا دیتا ہے۔

اس سے ان کی عام جسمانی ضروریات کے لیے آکسیجن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے اور نشوونما کے لیے ان کے پاس کم آکسیجن بچتی ہے جس کا نتیجہ کم جسامت کی شکل میں سامنے آتا ہے۔

آپ کا سوٹ کیس آپ کے حکم کا غلام

سفر کے دوران بھاری بھرکم سوٹ کیس اٹھانا بھی ایک مشکل کام ہے، جس کا حل اب تلاش کر لیا گیا ہے۔ ایک ہسپانوی ڈیزائنر نے ایسا روبوٹک سوٹ کیس تیار کر لیا ہے جسے اُٹھانے کی ضرورت نہیں بلکہ یہ ایک خود کار نظام کے تحت چلتے ہوئے آپ کے پیچھے پیچھے آئے گا۔ اس سوٹ کیس میں ایسے بلوٹوتھ سینسرز لگائے گئے ہیں جو آپ کے اسمارٹ فون کے سگنل سے رہنمائی حاصل کر کے سوٹ کیس کو آپ کے ساتھ ساتھ چلاتا رہے گا، جیسے ہی سگنل غائب ہوں گے نہ صرف فون پر الرٹ موصول ہو جائے گا بلکہ آپ سے دور ہونے کی صورت میں سوٹ کیس خود بخود لاک ہو کر اپنی جگہ رُک جائے گا۔

چھ ہزار دو سو روپے کی مالیت کا الٹرا ساؤنڈ اسکینر

ترقی پذیر ممالک میں الٹرا ساؤنڈ اسکینر خریدنا تو دور کی بات ہے، اسپتال جا کر الٹرا ساؤنڈ کروانا عوام کی استطاعت سے باہر ہوتا جا رہا ہے۔ انہی مشکلات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے برطانوی یونیورسٹی کے ایک ریسرچر نے سستا ترین الٹرا ساؤنڈ اسکینر ڈیزائن کر لیا ہے۔ ایک کمپیوٹر ماؤس کے سائز کے برابر الٹرا ساؤنڈ اسکینر کی یو ایس بی نما ڈیوائس کو کسی بھی کمپیوٹر کے ساتھ جوڑتے ہوئے ماں کے پیٹ میں موجود بچے کی وڈیو اور امیجز دیکھے جا سکتے ہیں۔ یہ ننھا منا اور سستا ترین اسکینر خریدنے کے لیے صرف پینسٹھ ڈالر یعنی چھ ہزار دو سو کے قریب پاکستانی روپے درکار ہوں گے جس کے بعد گھر بیٹھے الٹرا ساؤنڈ کی سہولت کا فائدہ اُٹھانا ممکن ہو جائے گا۔

انسان جدا جدا، دماغ ایک جیسے

انسانی دماغ کے ایک تھری ڈی نقشے میں دکھایا گیا ہے کہ دماغ حیرت انگیز طور پر یکساں ہوتے ہیں اور ان کا بنیادی سالمیاتی (مالیکیولر) نقشہ ایک جیسا ہوتا ہے۔ یہ نقشہ تین دماغوں کے نو سو حصوں کے جینیاتی تجزیے سے بنایا گیا ہے اور اس میں جینز کے اظہار کی دس کروڑ پیمائشیں شامل ہیں۔

انسانی دماغ دنیا کی پیچیدہ ترین چیز ہے۔ یہ دس کھرب خلیوں پر مشتمل ہوتا ہے اور اسے ابھی تک مکمل طور پر نہیں سمجھا جا سکا۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ایک انسان کے دماغ کے جین دوسرے انسان کے دماغ کے جینز سے بہت زیادہ ملتے جلتے طریقے سے ظاہر ہوتے ہیں، جس سے پتا چلتا ہے کہ انسانوں کی شخصیات میں فرق کے باوجود دماغوں کی ساخت حیرت انگیز طور پر یکساں ہے۔ اگرچہ انسانی جینوم کی نقشہ بندی خاصا عرصہ پہلے کی جا چکی ہے، اب یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اس سے جین کس طرح تشکیل پاتے ہیں اور یہ جین انسانی دماغ میں کس طرح ظاہر ہوتے ہیں۔

دنیا بھر میں ذہنی دباؤ کے شکار افراد کی تعداد پینتس کروڑ سے تجاوز کر گئی!

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا

میں پینتس کروڑ سے زائد افراد ڈپریشن کا شکار ہیں۔ ان میں ایسے لوگ بھی شامل ہیں، جن پر اُداسی دو ہفتوں یا اُس سے بھی زائد عرصے تک طاری رہتی ہے اور ان کے روزمرہ کے معمولات بھی متاثر ہوتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا میں تقریباً ہر سال دس لاکھ افراد خودکشی کرتے ہیں جن میں بڑی تعداد ذہنی دباؤ کے شکار لوگوں کی ہوتی ہے۔ عالمی ادارے کا کہنا ہے کہ "ڈپریشن" کا مرض سے ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک یکساں طور پر متاثر ہیں۔

تحفظ حیات کا بے مثال نمونہ

یورپ میں سب سے بڑے قدرتی پارک کی تیاری پر کام شروع کر دیا گیا ہے۔ برطانوی کاؤنٹی ایسیکس میں واقع والیسی جزیرے کو پندرہ سو ایکڑ کے دلدلی علاقے میں تبدیل کیا جا رہا ہے۔ اس پارک میں پینتالیس لاکھ ٹن مٹی استعمال ہو گی جس کے لیے لندن کے نیچے سے اکیس کلومیٹر لمبی سرنگ کھودنے کے منصوبے سے نکلنے والی مٹی حاصل کی جائے گی۔

اس علاقے کو دلدلی زمین، ساحلی جھیل اور کیچڑ بھرے میدانوں میں منتقل کیا جائے گا تاکہ یہاں پرندے اور دوسرے جانور آ کر رہنا شروع کر دیں۔ پرندوں کے تحفظ کی رائل سوسائٹی کی زیر سرپرستی قائم ہونے والا یہ قدرتی پارک 2020ء تک مکمل ہو جائے گا اور اس پر پانچ کروڑ پاؤنڈ خرچ آئے گا۔

ماہرین کو امید ہے کہ اس قدرتی پارک میں کئی اقسام کے پرندے اور مرغابیاں آئیں گی اور ساحلی پانیوں میں مختلف اقسام کی مچھلیاں بھی پھلیں پھولیں گی۔

*

کراچی میں نیگلیر یا وائرس

کراچی کے شہریوں کو آج کل نیگلیریا نامی ایک ایسی بیماری کا سامنا ہے جس کی تشخیص آسان لیکن علاج اب تک ناممکن ہے۔ پانی زندگی کے لیے ضروری ہے لیکن آج کل یہی پانی موت کا سبب بھی بن رہا ہے۔ پانی میں پایا جانا والا فری لیونگ امیبیا ناک کے ذریعے دماغ کے خلیوں پر اثر انداز ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں متاثرہ شخص تیز بخار، متلی، کوما کا شکار ہو جاتا ہے جس کے بعد پانچ سے سات دن کے اندر مریض کی موت ہو جاتی ہے۔ ٹھہرے ہوئے پائل سے آنے والے تازہ پانی میں بھی یہ جرثومہ پایا جا سکتا ہے، جبکہ وضو کے دوران آلودہ پانی ناک میں زیادہ لینے سے امیبیا دماغ میں داخل ہو سکتا ہے، جو خطرناک ہے۔ اس بیماری کو نیگلیریا لائیمبک فالیری کہتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ نگلیریا گردن توڑ بخار کی ہی ایک مہلک قسم ہے۔ اس جان لیوا بیماری کا مہلک جرثومہ ناک کے ذریعے دماغ میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر دماغ کو کھا جاتا ہے۔ پانی میں کلورین کی مقدار اگر کم ہو تو اس کی افزائش خطرناک حد تک بڑھ جاتی ہے۔ صوبائی وزیر صحت ڈاکٹر صغیر احمد نے ایک پریس کانفرنس میں بتایا کہ ستمبر کے آخری ہفتے میں کراچی کے علاقے فیڈرل بی ایریا سے جان لیوا بیماری نیگلیریا کے تین کیس رپورٹ ہوئے ہیں، جو تشویشناک بات ہے۔ نیگلیریا میں اموات کی شرح 98 فیصد ہے یہ ایک امیبا ہے جو دماغ کو چاٹ جاتا ہے۔ جولائی اور اگست میں شہر کے مختلف اسپتالوں میں نیگلیریا کے کیسز رپورٹ ہوئے تھے جن میں جاں بحق ہونے والوں میں نیگلیریا کی موجودگی کا باعث سوئمنگ پول میں نہانا تھا، لیکن ستمبر کے مہینے میں ہونے والی تینوں اموات میں مرنے والوں کی وجہ موت سوئمنگ پول میں نہانا نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ واٹر بورڈ کو ہدایت کر دی گئی ہے کہ وہ پانی میں کلورین کی مقدار اعشاریہ 5 PPM تک بڑھا دی جائے اور ساتھ ہی ہم نے اسپتالوں کو بھی ہدایت جاری کی ہے کہ وہ اسپتالوں میں نیگلیریا کے حوالے سے خصوصی اقدامات کریں۔ نیگلیریا کا جرثومہ ناک کے ذریعے دماغ میں جاتا ہے اس لیے ناک میں

پانی ڈالتے وقت احتیاط کی ضرورت ہے۔ شہریوں کو چاہیے کہ وہ پانی کو ابال کر استعمال کریں اور پانی کے ٹینک یا پانی ذخیرہ کرنے کی تمام جگہوں کو مہینے میں دوبار صاف کریں۔

میری پسندیدہ کتاب

تنہا

آج کا انسان وقت کے وسیع و لامحدود سمندر میں ایک جزیرے کی طرح تنہا ہے۔ ہم سب جزیرے ہیں... ایک دوسرے کے آس پاس، لیکن ایک دوسرے سے ناشناس... ایک دوسرے سے بے خبر، ایک دوسرے سے اجنبی اور اپنے آپ سے اجنبی، کروڑوں افراد ہجوم در ہجوم اور سارے تنہا..... انسانوں کی بھیڑ ہے، انسانوں کا میلہ ہے لیکن ہر انسان اکیلا ہے...!

(اقتباس: دل دریا سمندر۔ واصف علی واصف، مرسلہ: سمیعہ علوی۔ کراچی)

تقدیر اور تدبیر

انسان دو پاؤں کا جانور ہے۔ اس کا ایک پاؤں تدبیر سے اٹھتا ہے اور دوسرے قدم کو اس کی قسمت اٹھاتی ہے۔ تمہارے ڈی این اے نے یہ بات طے کر دی تھی کہ تمہاری آنکھوں کا اور بالوں کا رنگ کیا ہوگا... یہ بات بھی طے ہے کہ تمہارا قد اتنا ہی ہوگا... یہ تمہاری قسمت ہے۔ اور ان بالوں کو، اس رنگ کو اور قد کو جو چار چاند میک اپ لگاتا ہے، وہ تدبیر ہے۔ قسمت گندھی ہوئی مٹی ہے، کوئی اس سے اینٹیں بناتا ہے... کوئی کوزہ تیار کرتا ہے.... کوئی اس مٹی میں پھول اگاتا ہے...!

(اقتباس: من چلے کا سودا۔ اشفاق احمد، مرسلہ: حمید خان۔ لاہور)

سولہ آنے رشوت

ایک روز ایک بے حد مفلوک الحال بڑھیا آئی۔ رورو کر بولی کہ میری چند بیگھ زمین ہے جسے پٹواری نے اپنے کاغذات میں اس کے نام منتقل کرنا ہے لیکن وہ رشوت لئے بغیر یہ کام کرنے سے انکاری ہے۔ رشوت دینے کی توفیق نہیں۔ تین چار برس سے وہ طرح طرح کے دفتروں میں دھکے کھا رہی ہے لیکن کہیں شنوائی نہیں ہوئی۔

اس کی دردناک بپتا سن کر میں نے اسے اپنی کار میں بٹھایا اور جھنگ شہر سے ساٹھ ستر میل دور اس کے گاؤں کے پٹواری کو جا پکڑا۔ ڈپٹی کمشنر کو اپنے گاؤں میں یوں اچانک دیکھ کر بہت سے لوگ جمع ہو گئے۔ پٹواری نے سب کے سامنے

قسم کھائی کہ یہ بڑھیا بڑی شر انگیز عورت ہے اور زمین کے انتقال کے بارے میں جھوٹی شکایتیں کرنے کی عادی ہے۔ اپنی قسم کی عملی طور پر تصدیق کرنے کے لئے پٹواری اندر سے ایک جزدان اٹھا کر لایا اور اسے اپنے سر پر رکھ کر کہنے لگا، "حضور دیکھنے میں اس مقدس کتاب کو سر پر رکھ کر قسم کھاتا ہوں"۔ گاؤں کے ایک نوجوان نے مسکرا کر کہا۔ "جناب ذرا یہ بستہ کھول کر دیکھ لیں"۔ ہم نے بستہ کھولا، تو اس میں قرآن شریف کی جلد نہیں بلکہ پٹوار خانے کے رجسٹر بندھے ہوئے تھے۔ میرے حکم پر پٹواری بھاگ کر ایک اور رجسٹر لایا اور سر جھکا کر بڑھیا کی انتقال اراضی کا کام مکمل کر دیا۔

میں نے بڑھیا سے کہا۔ "بی بی، لو تمہارا کام ہو گیا۔ اب خوش رہو"۔ بڑھیا کو میری بات کا یقین نہ آیا۔ اپنی تشفی کے لئے اس نے نمبردار سے پوچھا "کیا سچ مچ میرا کام ہو گیا ہے؟" نمبردار نے اس بات کی تصدیق کی تو بڑھیا کی آنکھوں سے بے اختیار خوشی کے آنسو بہنے لگے۔ اس کے دوپٹے کے ایک کونے میں کچھ ریزگاری بندھی ہوئی تھی۔ اس نے اسے کھول کر سولہ آنے گن کر اپنی مٹھی میں لئے اور اپنی دانست میں دوسروں کی نظر بچا کر چپکے سے میری جیب میں ڈال دیئے۔ اس ادائے معصومانہ اور محبوبانہ پر مجھے بھی بے اختیار رونا آ گیا۔ یہ دیکھ کر گاؤں کے کئی دوسرے بڑے بوڑھے بھی آبدیدہ ہو گئے۔ یہ سولہ آنے واحد "رشوت" ہے جو میں نے اپنی ساری ملازمت کے دوران قبول کی۔ اگر مجھے سونے کا ایک پورا پہاڑ بھی مل جاتا، تو میری نظر میں ان سولہ آنوں کے سامنے اس کی کوئی قدر و قیمت نہ ہوتی۔ میں نے ان آنوں کو ابھی تک خرچ نہیں کیا۔ کیونکہ میرا گمان ہے کہ یہ ایک ایسا متبرک تحفہ ہے جس نے مجھے ہمیشہ کے لئے مالا مال کر دیا۔

(اقتباس: شہاب نامہ، ڈپٹی کمشنر کی ڈائری۔ قدرت اللہ شہاب، مرسلہ: سلمان ریاض۔ کراچی)

راحت و الم

زندگی کی جن حالتوں کو ہم راحت و الم سے تعبیر کرتے ہیں، ان کی حقیقت بھی اس سے زیادہ کیا ہوئی کہ اضافت (نسبت) کے کرشموں کی ایک صورت گری ہے؟ یہاں نہ مطلق راحت ہے نہ مطلق الم۔ ہمارے تمام احساسات سر تا سر اضافی (نسبتی) ہیں.... اضافتیں بدلتے جاؤ، راحت و الم کی نوعیتیں بھی بدلتی جائیں گی۔

یہاں ایک ہی ترازو لے کر ہر طبیعت کا احساس نہیں تولا جا سکتا۔ ایک دہقان کی راحت و الم تولنے کے لیے جس ترازو سے ہم کام لیتے ہیں، اس سے فنونِ لطیفہ کے ماہر کا معیارِ راحت و الم نہیں تول سکیں گے۔ ایک ریاضی دان کو ریاضی کا ایک مسئلہ حل کرنے میں جو لذت ملتی ہے، وہ ایک ہوس پرست کو شبستانِ عشرت کی سیاہ مستیوں میں کب مل سکے گی۔

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ (ہم) پھولوں کی سیج پر لوٹتے ہیں اور راحت نہیں پاتے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کانٹوں پر دوڑتے ہیں اور اس کی ہر چبھن میں راحت و سرور کی ایک نئی لذت پانے لگتے ہیں..... راحت و الم کا احساس ہمیں باہر سے لا کر کوئی نہیں دے دیا کرتا، یہ خود ہمارا ہی احساس ہے، جو کبھی زخم لگاتا ہے کبھی مرہم بن جاتا ہے۔

(اقتباس: غبارِ خاطر۔ مولانا ابوالکلام آزاد، مرسلہ: بشریٰ حسین۔ اسلام آباد)

کتاب زندگی کی بہترین دوست ہے، جو قاری کو دنیا جہان کی سیر کراتی ہے، اس پر علم کے نئے نئے در وا کرتی ہے، ذہن و فکر کو جلا بخشتی ہے۔ بعض کتب ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا اثر ساری زندگی قاری کے ذہن پر قائم رہتا ہے۔ اگر آپ کی بھی کوئی ایسی پسندیدہ کتاب ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات کے ذریعہ قارئین کو اپنی پسند سے آگاہ کر سکتے ہیں۔

لفظ "نادان" پہ مشتمل منتخب اشعار

نادان کی خطائیں تو نادانیوں سے تھیں
لیکن فریب آپ کی دانائیوں میں تھا
(مرسلہ: شفیع اللہ۔ کراچی)

تمہاری ہر نظر سے منسلک ہے رشتۂ ہستی
مگر یہ دُور کی باتیں کوئی نادان کیا سمجھے
(مرسلہ: محمد شاہد علی۔ لاہور)

ناز ہے طاقتِ گفتار پہ انسانوں کو
بات کرنے کا سلیقہ نہیں نادانوں کو
(مرسلہ: شائستہ وسیم۔ اسلام آباد)

صفی کیوں قدر کا طالب ہوا ہے اس زمانے میں
ارے نادان تیرے پاس کب ہے مال و زر اتنا
(مرسلہ: سحر انیس۔ فیصل آباد)

اس سرابِ رنگ و بو کو گلستاں سمجھا ہے تو
آہ! اے نادان قفس کو آشیاں سمجھا ہے تو
(مرسلہ: رمیز سلیم۔ سیالکوٹ)

کثرتِ رنج ہوئی مانعِ اظہارِ الم
اب تو رونے کی بھی طاقت دلِ ناداں میں نہیں
(مرسلہ: شاہد خان۔ کوئٹہ)

طوفان بپا ہے ارے نادان پلٹ آ
ساحل ہے سمندر کا تماشا نہیں کوئی
(مرسلہ: عاطف ہشام۔ رحیم یار خان)

تعلیم سے جاہل کی جہالت نہ گئی
نادان کو اُلٹا بھی تو نادان رہا
(مرسلہ: وسیم احمد۔ رحیم یار خان)

تمہیں بھی ساتھ لے ڈوبے گی نادانوں کی نادانی
نہ ان کی دوستی اچھی نہ ان کی دشمنی اچھی
(مرسلہ: رانا مجاہد۔ پشاور)

اس ماہ کا بہترین شعر

پھول کی پتی سے کٹ سکتا ہے ہیرے کا جگر
مردِ ناداں پر کلامِ نرم و نازک بے اثر
(مرسلہ: سلیمان شاہ۔ شکارپور)

دوست نادان ہو تو دشمن سے بُرا ہوتا ہے
مجھ کو اپنے دلِ ناداں پہ بھروسہ تھا کبھی
(مرسلہ: عمیر خالد۔ راولپنڈی)

شمعِ ایمان کو پھونکوں سے گُل کرنا محال
یہ جسارت کرنے والا واقعی نادان ہے
(مرسلہ: صبوحی ارشد۔ سرگودھا)

کتابِ تقدیر سے کیا شکوہ اے دلِ نادان
جب ہر شے نے مٹ جانا ہے تو خواہشیں کیسی
(مرسلہ: زیبا ریاض۔ لاہور)

بُھلا دے ساری دنیا کو سنبھل جا اے دلِ ناداں
جب اپنے ہی نہیں اپنے تو غیروں پر بھروسہ کیا
(مرسلہ: کوثر حلیم۔ فیصل آباد)

دسمبر 2012ء کے اشعار کے لیے منتخب لفظ "سبب" ہے۔ قارئین اس لفظ پر مشتمل منتخب معیاری اشعار اس ماہ کی آخری تاریخ تک ارسال کردیں۔

رسومِ جوتا

وقار خان

ہمارے کلچر میں جوتوں سے متعلق بہت ساری رسومات رائج ہیں۔ ان میں سے اکثر کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے، جتنی کہ خود جوتے کی۔ تاہم قیام پاکستان کے بعد ان رسوم نے ہمارے ہاں جتنا فروغ پایا اور جو پذیرائی حاصل کی، اس پر خود جوتے بھی حیران ہیں۔ ایسی تمام رسومات میں قدر مشترک یہ ہے کہ ان میں جوتے کا کردار کلیدی ہے۔ چیدہ "جوتا" ملاحظہ فرمائیے۔

جوتیاں سیدھی کرنا:

بنیادی طور پر یہ جوتا کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے ادا کی جاتی ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ ماضی میں یہ رسم اہل علم کے جوتوں سے متعلق تھی اور لوگ صاحبانِ علم و دانش کی جوتیاں سیدھی کرنے میں فخر محسوس کرتے تھے، لیکن وقت کے تقاضوں کے ساتھ یہ رسم بدلتے بدلتے اہلِ ثروت و اقتدار کے جوتوں پر آکر ٹھہر گئی۔ آج کل اہلِ دانش و حکمت کے جوتے اس لیے بھی سیدھے نہیں کیے جاتے کہ وہ (اقتصادی وجوہ کی بنا پر) خاصے بوسیدہ ہوتے ہیں اور ان سے ہاتھ خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ نیز اصحابِ علم و آگہی خود بھی اس کی اجازت نہیں دیتے مبادا کہ جوتے سیدھے کرنے والا انہیں لے کر ہوا ہو جائے۔

جوتیاں چاٹنا:

یہ رسم عام طور پر اس وقت ادا کی جاتی ہے جب کسی صاحب اختیار یا حاملِ جوتا سے غرض یا مفاد وابستہ ہو۔ مطلب حاصل کرنے کے لیے جوتیاں چاٹنا یا بدونِ سینگ ایک جانور کو باپ بنالینا، ایک ہی مفہوم کی رسوم ہیں۔ رسمِ بُزدار و بار داری کے تقاضے پورے کرنے کے لیے بھی ادا ہوتی ہے۔

جو تے چھپانا:

یہ سب سے مقبول عوامی رسم ہے جو شادیوں سے لے کر مسجدوں تک بغیر کسی وقفے کے جاری ہے۔ تاہم اس رسم کا مستقبل زیادہ تابناک نہیں۔ دراصل جوتے اتنے مہنگے ہو گئے ہیں کہ وہ وقت دور نہیں جب لوگ ننگے پاؤں اپنی شادیوں اور مسجدوں میں جائینگے۔ شائقین جوتا چھپائی میں سے کسی نے کیا خوب کہا ہے۔

چل چلیے مسجد دی اس نکرے
جتھے جتیاں دی لمبی قطار ہووے
اک توں چک لے، اک میں چک لاں
ساڈی عید بڑی مزے دار ہووے

جو تے گھسانا:

یہ خالصتاً عوامی رسم ہے۔ خواص کو اس سے پالا نہیں پڑتا۔ یہ رسم سرکاری دفتروں میں ادا کی جاتی ہے۔ سائلان کی درخواستیں سرکاری اداروں میں میز در میز

رسوا ہوتی ہیں اور وہ ان دفاتر کے چکر پہ چکر لگا کر اپنی جوتیاں گھساتے رہتے ہیں۔ کبھی شناختی کارڈ حاصل کرنے کے لیے، کبھی بجلی کا بل ٹھیک کرانے کے لئے اور کبھی انصاف کے حصول وغیرہ وغیرہ کے لیے۔

جوتے چھوڑ کر بھاگنا:

اس رسم کا تعلق عشاقِ عظام سے ہے۔ پیشہ ور عشاق کو نہ چاہتے ہوئے بھی یہ رسم ادا کرنا پڑتی ہے۔ رسم مذکور کو دہرانے میں کیدو کی نسل کا کلیدی کردار ہے۔ دو دلوں کے ملاپ کی تقریبِ سعید کے دوران کیدو اپنے فن کا مظاہرہ کرتے ہیں اور عاشقوں کو اپنے جوتے وہیں چھوڑ کر بھاگنا پڑتا ہے۔

جوتے کی نوک پر رکھنا:

یہ بھی ایک قدم رسم ہے۔ اگرچہ نوکدار جوتے کا رواج کم ہو گیا ہے لیکن رسم ہٰذا کی مقبولیت میں کوئی کمی نہیں آئی۔ اس کا تعلق اربابِ اقتدار و اختیار سے ہے۔ انکے جوتوں کی نوکیں اتنی مضبوط ہوتی ہیں کہ وہ کروڑوں لوگوں کے مسائل اور جذبات کا بوجھ با آسانی سہار سکتی ہیں۔

جوتے کے برابر سمجھنا:

اغراض و مقاصد اور مفہوم میں یہ رسم، رسم بالا (جوتے کی نوک پر رکھنا) سے مماثلت رکھتی ہے۔ یہ رسم بھی خواص ہی ادا کرتے ہیں۔ عوامی مسائل اور مطالبات چاہے پہاڑ جتنے ہوں مگر اربابِ بست وکشاد انہیں حجم میں اپنے جوتوں کے برابر ہی سمجھتے ہیں۔

جوتا بدلنا:

یہ ایک مقبول عام رسم ہے، جسے ہر خاص و عام اپنی استطاعت کے مطابق ادا کرتا ہے۔ امیر آدمی نئے ڈیزائن آنے پر جوتا بدلتا ہے جبکہ غریب جوتا پھٹ جانے پر ایسا کرتا ہے۔ بعض لوگ اس رسم کو دوسری شادی کے نام سے بھی یاد کرتے ہیں۔

جوتے چلانا:

یہ رسم اس وقت ادا کی جاتی ہے جب مذاکرات ناکام ہو جائیں۔ جرگوں سے لے کر اسمبلیوں تک، جب مسائل گفت وشنید سے حل نہ ہو سکیں تو جوتے چل جاتے ہیں۔ مذکورہ رسم کی ادائیگی سے قبل گالی گلوچ لازمی ہے۔

جوتے سنگھانا:

مرگی کے دورے میں یہ رسم مفید تصور کی جاتی ہے۔ اکثر عامل حضرات مریضوں کو جن پڑ جانے پر جوتا سنگھاتے ہیں۔ اگر مریض کو افاقہ نہ ہو تو عامل یہ کہتے ہوئے اسی جوتے سے مریض کی مرمت شروع کر دیتے ہیں کہ "جن بہت طاقتور ہے" حالانکہ جن یا بھوت کبھی بھی عاملوں سے طاقتور نہیں ہوتے۔ اگر ایسا ممکن ہو تو جن وہی جوتا لے کر عامل صاحب کی خیر خیریت دریافت کرنا نہ شروع کر دے...؟

جوتے مارنا:

اس رسم نے ہمارے ہاں گذشتہ سالوں میں جو پذیرائی حاصل کی ہے، وہ کسی دوسری رسم کے حصے میں کم ہی آئی ہے۔ انصاف کے نام پر جوتے، ترقی کے نام پر جوتے، روزگار کے نام پر جوتے، سرکاری دفتروں میں جوتے، پولیس ناکوں پر جوتے، لوڈشیڈنگ کے جوتے، آٹا بحران کے جوتے، مہنگائی کے جوتے ... جوتے ہی جوتے... اس رسم کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ عام آدمی بھی (موقع ملنے پر) رسم ہٰذا کے ذریعے اپنے جذبات کے اظہار کا موقع ضائع نہیں کرتا۔

اس کی وجہ تسمیہ بارے کہا جا سکتا ہے
"قانون فطرت ہے کہ انسانوں کے جذبات کو جوتے کی نوک پر رکھنے والوں کا مقدر جوتے ہی ہوتے ہیں۔"

☼

روحانی ینگ رائٹرز کلب

نوجوان کسی بھی قوم کا سرمایہ ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک میں باصلاحیت نوجوانوں کی کمی نہیں ہے۔ "روحانی ینگ رائٹرز کلب" کے زیرِ اہتمام ہم نئے لکھنے والے نوجوانوں کو طبع زاد، دلچسپ، بامقصد، معلوماتی، سائنسی اور روحانی مضامین یا کہانیاں لکھنے کی دعوت دیتے ہیں۔ قلم اُٹھائیے اور اپنے خیالات کو قرطاس پر منتقل کر دیجئے۔ اپنی نگارشات کے ساتھ روحانی ینگ رائٹرز کلب کا ٹوکن پُر کر کے اپنے تعلیمی ادارے کے شناختی کارڈ کی فوٹو کاپی اور ایک عدد حالیہ پاسپورٹ سائز تصویر ارسال کریں۔ آپ کی نگارشات ہمارے معیار پر پوری اُتریں تو ہم روحانی ڈائجسٹ کے اوراق کی زینت بنائیں گے۔ مضامین قابلِ اشاعت ہوں یا نا قابلِ اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جائے گا۔

باپ کی رضامندی

(اُم عادل۔ کراچی)

اکثر آپ نے بسوں میں لکھا یہ جملہ ضرور پڑھا ہو گا۔ "ماں کی دعا جنت کی ہوا" منی بسوں میں اس کے علاوہ بھی بڑے بھڑکیلے، جوشیلے، بے معنی، بے ربط جملے لکھے ملتے ہیں۔ ایسی ہی ایک منی بس میں سفر ہو رہا تھا۔ معاً اس کے دروازے پر نظر پڑی لکھا تھا...:

"باپ کی دعا سائلنسر کا دھواں"

باپ جیسے شفیق سائبان سے متعلق یہ فقرہ پڑھ کر دل کو دھچکا لگا۔ لکھنے والے نے باپ جیسی عظیم ہستی کی تضحیک پر مبنی اپنے ان الفاظ کو پینٹ کرتے ہوئے لحہ بھر کو نہ سوچا ہو گا۔ اگر ماں بچوں کو پیار کرتی ہے تو باپ بھی کوئی بچوں کا دشمن نہیں ہوتا۔ اپنے جگر گوشوں کے لیے اس کے جذبات بھی ماں سے کچھ مختلف نہیں ہوتے۔ حلال پیسہ کما کر لانا دنیا کا سب سے مشکل کام ہے جو وہ ہر روز تاحیات سر انجام دیتا ہے۔

باپ کسی بھی خاندان کا سرپرست اور مضبوط سائبان ہوتا ہے۔ جب یہ سائبان موجود ہوتا ہے، اسی کی مشقت کے عوض کیسے سارا گھرانہ عیش و عشرت سے زندگی کے مزے کشید کر رہا ہوتا ہے اور اگر یہ سائبان بھری دوپہر میں کسی حادثے کی نذر ہو جائے ب تو بیوی اور اولاد کے سارے عیش و آرام بھی رخصت ہو جاتے ہیں،

اس محنت کش سائباں کے اُٹھ جانے کے بعد ماں کی عظیم آغوش ضرور بچوں کی پناہ گاہ ہوتی ہے۔ مگر جو ہستی ہمارے معاشرے میں خود کسی محفوظ و مضبوط سہارے کی محتاج ہو وہ اپنی اولاد کو چاہنے کے باوجود باپ جیسی پر آسائش، محفوظ معزز زندگی نہیں دے سکتی۔ وہ باپ جیسا

بقیہ: صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجیے

درج ذیل معلومات میں سے درست جوابات منتخب کر کے خالی جگہ اور کوپن پُر کریں اور پورا صفحہ ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری تاریخ تک ارسال کر دیں۔ اگر آپ کے جوابات درست ہوئے تو آپ کو معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آٹوگراف کے ساتھ بطور انعام دی جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔

معلوماتِ عالم۔ روحانی ڈائجسٹ،
1-D، 1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

1- سورۂ نشرح قرآن پاک کے ________ پارے میں ہے۔
(اُنتیسویں....تیسویں....ستائیسویں)

2- خاتونِ جنت حضرت بی بی فاطمہؓ ________ میں مدفون ہیں۔
(مکہ....مدینہ منورہ....جدہ)

3- عید الاضحیٰ، ذوالحج کے مہینے کی ________ تاریخ کو منائی جاتی ہے۔
(کیم....دس....ستائیس)

4- حضرت خواجہ قطب الدین بختیار کاکیؒ کے پیر و مرشد ________ تھے۔
(حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ....خواجہ معین الدین چشتیؒ....حضرت داتا گنج بخشؒ)

5- بابائے اردو ________ کو کہا جاتا ہے۔
(مولوی عبدالحق....سر سید احمد خان....ڈپٹی نذیر احمد)

6- پاکستان کا دوسرا سب سے اعلیٰ اعزاز ________ ہے۔
(نشانِ حیدر....ہلال جرأت....تمغۂ امتیاز)

7- سری لنکا کا دارالحکومت ________ ہے۔
(کولمبو....پالی کیلے....سری پدا)

8- ________ کو دنیا میں امن کی علامت سمجھا جاتا ہے۔
(مور....فاختہ....بٹیر)

اس ماہ کے بہترین مضامین

روحانی ڈائجسٹ میں اپنے پسندیدہ مضامین کی نشاندہی کیجیے اور معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آٹوگراف کے ساتھ بطور انعام حاصل کیجیے۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اور ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے تحریر کردہ مضامین اس مقابلہ میں شامل نہیں ہوں گے۔ کوپن کی خانہ پُری سُرخ بال پوائنٹ سے کریں اور اس ماہ کی آخری تاریخ تک ہمیں ارسال کردیں۔ کوپن کی فوٹو اسٹیٹ قابل قبول نہیں ہوگی۔ فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔ اپنی نگارشات اس پتے پر ارسال کریں۔

"اس ماہ کے بہترین مضامین" روحانی ڈائجسٹ، 1-D,1/7 ناظم آباد کراچی۔74600

1- ....

2- ....

3- ....

4- ....

5- ....

کوپن برائے معلوماتِ عالم (انعامی کوئز) **اِس ماہ کے بہترین مضامین**

(لفافے پر انعامی مقابلہ ضرور تحریر فرمائیں)

نام ....ولدیت ....

پیشہ ....عمر..................تعلیم ....

مکمل پتہ ....

....

مرتبہ: محمد نبیل عباسی

بچّوں کا روحانی ڈائجسٹ

"روشن راہیں"

کسی ملک کے بادشاہ کے دربار میں ایک قیدی کو پیش کیا گیا۔ بادشاہ نے مقدمہ سننے کے بعد اشارہ کیا کہ اسے قتل کردیا جائے۔ بادشاہ کے حکم پر جب پیادے اسے قتل گاہ کی طرف لے کر جانے لگے تو وہ شخص غصے سے بادشاہ کو بُرا بھلا کہنے لگا۔ بادشاہ نے جب دیکھا کہ وہ شخص کچھ کہہ رہا ہے تو اس نے اپنے وزیر سے پوچھا "یہ کیا کہہ رہا ہے.....؟" بادشاہ کا یہ وزیر نیک دل تھا اس نے سوچا کہ اگر بادشاہ کو درست بات بتادی تو ہوسکتا ہے بادشاہ غصے سے دیوانہ ہوجائے اور اس کو قتل کروانے کے بجائے زندان میں ڈال کر اس پر ظلم و ستم ڈھانے لگے تو اس نے بادشاہ کو جواب دیا کہ "یہ شخص کہہ رہا ہے کہ اللہ ان لوگوں کو پسند کرتا ہے جو غصے کو ضبط کرتے ہیں اور لوگوں کے ساتھ بھلائی کرتے ہیں۔" بادشاہ یہ سن کر مسکرایا اور اس نے اس شخص کو آزاد کرنے کا حکم دیا۔

بادشاہ کا ایک اور وزیر جو نیک دل وزیر کے خلاف دل میں حسد رکھتا تھا وہ بولا "یہ ہرگز درست نہیں کہ بادشاہ کے وزیر اسے دھوکے میں رکھیں اور سچ کے سوا کچھ زبان پر لائیں۔" اور مزید اس نے کہا کہ "یہ شخص آپ کی شان میں گستاخی کررہا ہے۔" وزیر کی بات سن کر بادشاہ نے کہا "اے وزیر! تیرے اس سچ سے جس کی بنیاد بغض اور کینے پر ہے اس وزیر کی غلط بیانی بہتر ہے۔ اس سے ایک شخص کی جان بچ گئی۔"

بادشاہ کی یہ بات سن کر فسادی وزیر شرمندہ ہوگیا۔

بندر کچھوا اور کیلے کا درخت

عاطف احمد۔ لاہور

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ ایک کچھوا دریا کے کنارے دھوپ میں بیٹھا تھا۔ اتنے میں اس نے دیکھا کہ ایک کیلے کا درخت دریا میں تیرتا ہوا آرہا ہے۔ اس نے یہ دیکھ کر دریا میں چھلانگ لگائی اور درخت کو کھینچتے کھینچتے کنارے پر لے آیا۔ کچھوا اس درخت کو باغ میں بونا چاہتا تھا۔ لیکن کنارے سے باغ تک لے جانا اس کے بس کی بات نہ تھی۔

آخر اس نے ایک بندر کو بلایا اور اس سے کہا "بھائی! اس کیلے کے درخت کو باغ تک اٹھا کر لے جانے میں میری مدد کرو۔" بندر نے کہا "ایک شرط ہے۔ مجھے اس درخت کا آدھا حصہ دوگے، تو میں تمہاری مدد کروں گا۔"

کچھوے نے کہا "جب یہ درخت بڑا ہو کر پھل دے گا تو میں تمہیں اس کا آدھا دوں گا۔"

مگر بندر کو یہ بات اچھی نہ لگی۔ اس نے کہا "مجھے درخت کا آدھا اسی وقت دو۔"

کچھوے نے مجبور ہو کر درخت کے دو حصے کیے اور اسے اوپر والا سبز حصہ دے دیا۔ کچھوے نے اس کا نچلا حصہ خود بو زمین میں لگا دیا۔ بہت دنوں کے بعد اس میں سے سبز پتے نکلنے لگے اور پھر پھل لگ گئے۔ کچھوے نے پھر بندر سے کہا میں یہ پھل اتار نہیں سکتا۔ تم یہ پھل اتارو اور آدھے لے لینا اور آدھے مجھے دے دینا۔ بندر نے اس کی بات مان لی اور جلدی جلدی کیلے کے درخت پر چڑھ گیا۔ مگر بندر کیلے اتارنے کے بجائے خود کھانے لگا۔ اس نے کچھوے کو ایک بھی کیلا نہ دیا۔ یہ دیکھ کر کچھوے نے کہا کہ "تم اکیلے بیٹھ کر کیلے کھا رہے ہو۔ یہ بات غلط ہے۔" بندر نے کچھوے کی طرف دھیان بھی نہ دیا۔ وہ مزے مزے سے کیلے کھاتا رہا اور چھلکے نیچے پھینکتا رہا۔ یہ دیکھ کر کچھوے کو بہت غصہ آیا۔ وہ بے چارہ کچھ کر بھی نہ سکتا تھا۔

آخر اس کے ذہن میں ایک ترکیب آئی۔ وہ جلدی جلدی باغ کے ایک طرف گیا اور پھر اس نے نوک دار کانٹوں والی ٹہنیاں درخت کے نیچے رکھ دیں جس پر بندر کیلے کھا رہا تھا۔ جب بندر نے سب کیلے کھا لیے تو خوشی سے اوپر سے چھلانگ لگا دی۔ نیچے نوک دار کانٹوں والی ٹہنیاں پڑی تھیں جو بندر کے پیروں اور ہاتھوں میں لگیں۔ بندر چلانے لگا۔ تکلیف سے اس کا برا حال تھا۔ کچھوا آرام سے بیٹھا تماشا دیکھ رہا تھا۔ بندر کو اس کی چالاکی پر بہت غصہ آیا۔ اس نے بھاگ کر کچھوے کو گردن سے پکڑ کر اپنی کمر پر بٹھایا اور کہنے لگا "اب بتاؤ، تمہیں کون سی سزا دوں۔ تمہیں مار دوں یا دریا میں پھینک دوں....؟" کچھوے نے معصومیت سے کہا کہ "مجھے مار دو۔ یا جلا دو، مگر دریا میں نہ پھینکنا۔" بندر نے کہا کہ "کیوں نہ پھینکوں.... اب تو میں تمہیں دریا میں ہی پھینکوں گا۔" کچھوے نے کہ "بھائی اللہ کے واسطے دریا میں نہ پھینکنا۔" مگر بندر نے اسے دریا میں پھینک دیا۔ کچھوا غوطہ کھا کر اندر چلا گیا۔ بندر بہت خوش ہوا کہ کچھوے کو شرارت کی سزا مل گئی مگر تھوڑی سی دیر کے بعد کچھوے نے اپنا سر نکال کر بندر سے کہا "بھائی، تمہارا شکریہ۔ تمہیں یہ معلوم نہ تھا کہ دریا میں تو میں رہتا ہوں۔" یہ کہہ کر کچھوا ہنستا ہوا دور چلا گیا۔

پینو مینو

اُم عادل۔ کراچی

جنگل میں ایک بندر اور بندریا اپنے دو خوبصورت بچوں پینو اور مینو کے ساتھ رہتے تھے۔ روز صبح جب بندر بندریا کچھ کھانے پینے کا بندوبست کرنے جنگل کے دیگر حصوں میں جاتے تو پینو مینو کو ایک مخصوص درخت پر رُکنے کی ہدایت کر جاتے۔ جس پر بچے عمل بھی کرتے اور دور نہ جاتے۔ ایک دن دونوں بچوں نے اپنی ماں سے اصرار کیا کہ یہاں سے کچھ ہی فاصلے پر بہت گھنے اور خوبصورت درختوں کا جھنڈ ہے وہاں کھیلنے کا بہت لطف آئے گا۔ آج ہمیں وہاں کھیلنے کی اجازت دی جائے۔ شام کا اندھیرا پھیلنے سے پہلے ہم واپس آجائیں گے۔ بندریا نے اجازت دے دی۔ دونوں اچھلتے کودتے اس خوبصورت جگہ پہنچ گئے درختوں پر کھیلتے کودتے ایک دوسرے کو پکارنے میں انہیں اتنا مزا آرہا تھا کہ وقت گزرنے کا احساس ہی نہ ہوا اور اندھیرا پھیل گیا۔ اسی وقت دونوں ایک دوسرے سے بچھڑ گئے یہ اتفاق نہیں تھا بلکہ پینو جو چھوٹا اور کچھ زیادہ ہی شرارتی تھا وہ مینو کوستانے کے لیے ایک گھنے درخت میں چھپ گیا تھا۔ مینو اسے تلاش کرتا اور پکارتا رہا مگر پینو نے جان بوجھ کر اسے کوئی جواب نہ دیا۔ مینو اسے تلاش کرتا کرتا دور نکل گیا اب اندھیرا گہرا ہو چلا تھا، اسے کچھ دکھائی بھی نہیں دے رہا تھا لہٰذا وہ ایک درخت کے تنے سے چپک کر بیٹھ گیا۔ ادھر مینو کو بھی گہرے اندھیرے میں کچھ نظر نہیں آرہا تھا اور اب اسے مینو کی آواز بھی نہیں آرہی تھی۔ اب پینو کو ڈر کے ساتھ اپنی شرارت پر پچھتاوا بھی ہونے لگا۔ اگر وہ درخت سے اترتا تو اسے بھی اپنے ٹھکانے کا راستہ سجھائی نہ دیتا۔ اندھیرے اور تنہائی میں اسے بہت ڈر لگ رہا تھا۔ پینو وہیں درخت پر بیٹھے بیٹھے رونے لگا۔

ادھر شام کو واپس آکر بندر اور بندریا نے بچوں کو ٹھکانے پر نہ پاکر ان کی تلاش شروع کی، مگر اندھیرا گہرا ہونے کی وجہ سے تلاش میں مشکل ہو رہی تھی۔ دونوں اندھیرے میں چلتے جارہے تھے اور پینو مینو پکارتے جارہے تھے۔ آخر وہ اس جگہ پہنچ گئے جہاں پینو درخت پر بیٹھا رو رہا تھا۔ والدین کی آواز پر اس نے روتے ہوئے بتایا کہ میں یہاں درخت پر بیٹھا ہوں۔ اور مینو کہاں ہے....؟ بندریا نے گھبرا کر پوچھا۔ اس کا کچھ پتہ نہیں اچھا تم نیچے آؤ مل کر مینو کو تلاش کرتے ہیں۔ تینوں جنگل میں آگے کی جانب بڑھنے لگے تھوڑی دور مینو بھی درخت سے چپکا رو رہا تھا۔ رونے کی آواز سن کر بندریا زور زور سے مینو مینو پکارنے لگی۔ وہ جلد ہی اس تک پہنچ گئے۔ مینو دوڑ کر اپنی ماں سے لپٹ گیا۔ پینو اب فکر مند تھا کہ مینو اس کی شرارت والدین کو بتا دے گا مگر مینو نے بڑے ہونے کا ثبوت دیتے ہوئے والدین سے اس کی شرارت چھپا کر اسے ڈانٹ اور مار سے بچالیا۔ پینو اس مہربانی پر بھائی کا شکر گزار ہونے کے علاوہ اپنی شرارت پر شرمندہ بھی تھا۔ اس نے تنہائی میں مینو کا شکریہ ادا کیا اور کان پکڑ کر آئندہ شرارت سے توبہ کرلی۔

بجلی مچھلی

جنگل منگل

ELECTRIC ELL

جنوبی امریکہ کے دریاؤں میں ایک مچھلی پائی جاتی ہے۔ جسے انگریزی میں الیکٹرک ایل (Electric Ell) کہتے ہیں۔ اس کا جسم سانپ جیسا لمبا اور گول ہوتا ہے۔ یہ چھ فٹ سے لے کر دس فٹ تک لمبی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ زیتونی بھورا ہوتا ہے۔ اس کی آنکھیں چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں۔ اس کے جسم کا بڑا حصہ اس کی دم ہوتی ہے۔ دم میں بجلی پیدا کرنے والی تین بیٹریاں ہوتی ہیں۔ ایک خاصی بڑی اور دو چھوٹی چھوٹی۔ یہ پانچ چھ ہزار برقی تختیوں سے مل کر بنتی ہے۔ جنہیں انگریزی میں الیکٹروپلیٹس (Electroplates) کہتے ہیں۔ اس کے سر کی طرف والا حصہ پازیٹو (Positive) ہوتا ہے اور دم کی طرف والا حصہ نیگیٹو.... جب یہ کسی مچھلی کو اپنے سر اور دم کو موڑ کر چھوتی ہے تو وہ کرنٹ لگنے سے مر جاتی ہے اور تب یہ اسے کھالیتی ہے۔ یہ مچھلی ایسے پانی میں رہتی ہے جس میں آکسیجن کی کمی ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ بار بار پانی کی سطح پر آتی ہے اور منہ کھول کر سانس لیتی ہے۔ اس کے منہ میں جگہ جگہ پر خون کی رگیں ہوتی ہیں جو ہوا سے آکسیجن جذب کرلیتی ہیں۔ خون کی یہ رگیں آکسیجن کی اس کمی کو پورا کرتی ہیں جو اسے پانی سے گلپھڑوں کے ذریعہ ملتی ہے۔ یہ مچھلی پانی میں اپنے پر لہراتی ہوئی تیرتی ہے۔ کہتے ہیں یہ آگے اور پیچھے، اوپر اور نیچے یکساں آسانی سے تیرتی ہے۔ جب تک یہ مچھلی حرکت نہیں کرتی اس کی خاص بیٹری آن نہیں ہوتی، لیکن ایک چھوٹی بیٹری مسلسل کام کرتی رہتی ہے۔ جیسے ہی یہ مچھلی تیرنا شروع کرتی ہے، اس کے جسم سے بجلی کی لہریں نکلنے لگتی ہیں جن کی رفتار ایک سیکنڈ میں بیس سے تیس مرتبہ تک ہوتی ہے۔ جب تیرنے میں تیزی آتی ہے تو ان کی رفتار پچاس سیکنڈ تک پہنچ جاتی ہے۔ جب اس کی خاص بیٹری آن ہوتی ہے تب اس کے جسم سے ذرا ذرا دیر کے وقفے سے بجلی کی لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ جس سے

بقیہ: صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجیے

☺... استاد (دانش سے) تم کھڑے ہو کر بتاؤ کہ روئی کسے کہتے ہیں...؟
دانش... مجھے نہیں پتا۔
استاد... اچھا تمہارا کوٹ کس چیز سے بنا ہوا ہے
دانش... میرے ابو کے کوٹ سے۔
(مرسلہ: اطہر حسین)

☺... ایک جگہ جلسہ ہو رہا تھا ایک صاحب محنت کی عظمت پر تقریر کر رہے تھے۔
مجھے محنت و مشقت بہت پسند ہے، بلکہ اکثر درخت کے نیچے سائے میں بیٹھ کر سارا سارا دن لوگوں کو محنت کرتے ہوئے دیکھتا ہوں۔
(مرسلہ: دانش علی۔ کوہاٹ)

☺... بچوں کو سستی پر مضمون لکھنے کے لیے دیا گیا۔ دوسرے دن کاپیاں چیک کرتے وقت استاد کے پاس ایک کاپی ایسی آئی جس میں پہلی سطر آخری سطر تک صفحہ خالی تھا، البتہ سب سے نیچے درج تھا۔
جناب یہ ہے سستی!۔
(مرسلہ: شیراز خان۔ کراچی)

☺... استاد: بھائی چارے کو جملے میں استعمال کرو۔
شاگرد: اکرم نے جب دودھ والے سے پوچھا کہ بھیا دودھ اتنا مہنگا کیوں بیچتے ہو تو وہ بولا بھائی! چارہ جو مہنگا ہو گیا ہے۔

☺... ایک شریر بچے نے کلاس میں داخل ہوتے ہوئے استاد سے سوال کیا، جناب! جو کام میں نے کیا ہی نہ ہو اس کی بھی مجھے سزا ملنی چاہیے...؟
ہرگز نہیں۔ استاد نے کہا۔
تو سر، آج میں نے اپنا ہوم ورک نہیں کیا۔
(مرسلہ: ندیم احمد۔ پشاور)

☺... باپ: (بیٹے سے) تم نے تمام سوال غلط کیوں کیے....؟
بیٹا: کیوں کہ یہ اس زمانے کے متعلق پوچھے گئے تھے جس میں، میں پیدا ابھی نہیں ہوا تھا۔
(مرسلہ: ایاز رفیق۔ لاہور)

☺... ایک لڑکا ڈاک خانے جا رہا تھا۔ تیز ہوا کا جھونکا آیا تو خط ہاتھ سے چھوٹ گیا۔ اس نے پکڑنے کی بہت کوشش کی، لیکن جب ہاتھ نہ آیا تو بولا، چلو جانے دو ہوائی ڈاک سے پہنچ جائے گا۔
(مرسلہ: عائشہ عزیز۔ لاہور)

☺... ایک عورت نے اپنی پڑوسن سے کتاب منگوائی اور کہلوایا کہ پڑھ کر تھوڑی دیر میں بھجوادوں گی۔
پڑوسن نے جواب میں کہلایا کہ یہیں آکر پڑھ لو۔
کچھ دن کے بعد پڑوسن کو جھاڑو کی ضرورت پڑ گئی۔ پڑوسن نے اسی عورت سے جھاڑو منگوائی جس نے اس سے کتاب منگوائی تھی۔
عورت نے کہلوایا:
یہیں آکر جھاڑو دے لو
(مرسلہ: رضوان علی۔ کراچی)

☺... گاہک: (دکاندار سے) یہ ٹائی کتنے کی ہے...؟
دکان دار: سو روپے کی۔
گاہک: لیکن سو روپے میں تو جوتے کا جوڑا آجاتے ہے۔
دکان دار: لیکن جوتوں کا جوڑا آپ گلے میں تو نہیں لٹکا سکتے۔
☺

اِنعامی مُقابلوں کے نتائج

ستمبر 2012ء کے درست جوابات

1. اللہ کے ان جلیل القدر پیغمبر کا نام "حضرت عیسیٰ" ہے جنہیں مردے زندہ کرنے کا معجزہ عطا ہوا تھا۔
2. حضرت علیؓ کی شہادت "21" رمضان المبارک کو ہوئی۔
3. فتح مبین "صلح حدیبیہ" کے واقعہ کو کہا جاتا ہے۔
4. مسلمانوں کا قبلہ اوّل بیت المقدس "فلسطین" میں واقع ہے۔
5. اردو کے پہلے ناول نگار "ڈپٹی نذیر احمد" ہیں۔
6. لاہور کے ہوائی اڈے کا نام "علامہ اقبال ایئر پورٹ" ہے۔
7. "فروری" کا مہینہ اٹھائیس یا اُنتیس دن کا ہوتا ہے۔
8. خشکی پر رہنے والے سب سے قد آور حیانور کا نام "زرافہ" ہے۔

ستمبر 2012ء کے شمارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹو گراف کے ساتھ اُن کی ایک کتاب حاصل کرنے والی خوش قسمت **"کوثر جبین ولد محمد حمید۔ کراچی"** قرار پائی ہیں۔
ادارہ روحانی ڈائجسٹ "کوثر جبین" کو انعام حاصل کرنے پر مبارک باد پیش کرتا ہے۔

آٹھ درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:۔
کراچی: نمرا حنیف۔ طوبیٰ دانش۔ نیہا جبار۔ اریبہ نور۔ سیدہ علیا مسرور۔ فوزیہ افضل۔ محمد حیدر۔ نازش رضا۔ فاطمہ علی۔ ریاض سلیم۔ شائستہ رضوان۔ محمود شہباز۔ جواد علی۔ طاہرہ احمد۔ میمونہ خان۔ عائشہ زاہد۔ تیمور حامد۔ محمد سلیم خان۔ محمد عماد۔ فیصل خان۔ محمد فیضان۔ زرین شاہ۔ **حیدر آباد:** خالدہ جاوید۔ فرحان احمد۔ تسلیم خان۔ **راولپنڈی:** سمیعہ اشتیاق۔ عزیر خان۔ **سیالکوٹ:** شائزہ خلیل۔ **ایبٹ آباد:** سنبل حنیف۔ محمد شمیم۔ **سکھر:** طیبہ مغل۔ فردوس صالح۔ حلیم شمشیر۔ **گوجرانوالہ:** زید ندیم۔ خورشید فاروق۔ حسنین علی۔ **پشاور:** بدر زیب۔ محمد شمیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم:** حسن علی۔ انور کاشف۔ **آزاد کشمیر:** محمد شاہد۔ محمد سلیم۔ محمد حسن۔ نسیم علی۔

سات درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:۔
کراچی: زینب رضا۔ خلیل احمد۔ شاہد خان۔ سنز یاور۔ ذیشان علی۔ شاہ میر ر۔ ظافر علی۔ ماہم حماد۔ ناصر جمال۔ نور احمد۔ **راولپنڈی:** محمد شاہد مسعود۔ ماریہ اسلم۔ **لاہور:** نزہت مجید۔ **جہلم:** محمد افضل۔ محمد شاہزیب نواز۔ **ٹنڈوالہیار:** عبدالمجید۔ **وہاڑی:** جویریہ یاسین۔ جاوید اقبال۔ خرم فواد۔

قارئین کی اکثریت نے ستمبر 2012ء کے ان مضامین کو بہترین قرار دیا

1. اجتماعی افلاس ہمارا مقدر نہیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔جمیل احمد خان
2. مریخ تک انسانی رسائی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔حمزہ اعجاز
3. کیا آپ ایک دوسرے کو برداشت کرسکتے ہیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔سعدیہ عمران
4. یہ کروں، وہ کروں، کیا کروں کیا نہ کروں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔محمد جنید
5. قدرتی حسن کی تازگی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔صدف قمر

جولائی 2012ء کے بہترین مضامین منتخب کرنے والوں میں سے قرعہ اندازی کے ذریعے حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹوگراف کے ساتھ اُن کی ایک تصنیف حاصل کرنے والے خوش قسمت **"ہمیز محمود ولد محمود حسن۔ راولپنڈی"** قرار پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ "ہمیز محمود" کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔ انعام موصول ہونے پر خط لکھ کر ادارے کو مطلع کردیں۔

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

(بچوں کے صفحات کہانی، نظم، لطیفہ اور تصاویر ارسال کرتے ہوئے کوپن میں مطلوبہ کوائف تحریر کرکے ہمراہ منسلک کریں۔)

نام ____________

ولدیت ____________

عمر ________ کلاس ________

اسکول کا نام ____________

مکمل پتہ ____________

____

____

روحانی ینگ رائٹرز کلب

(روحانی ینگ رائٹرز کلب میں شمولیت کے لیے اپنی نگارشات اس کوپن کو پُر کرکے اپنی حالیہ صاف اور واضح تصویر کے ہمراہ ارسال کیجیے۔)

نام ____________

ولدیت ____________

عمر ________ صنف ________

تعلیم ____________

پسندیدہ مضامین ____________

اضافی قابلیت ________ پیشہ ________

مشاغل (علیحدہ صفحہ پر تفصیل سے لکھ کر منسلک کریں)

مکمل پتہ ____________

____

ای میل ایڈریس ____________

محفلِ مراقبہ

مرکزی مراقبہ ہال
سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبۂ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نمازِ جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ دعا تحریر کرکے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسبِ استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی: ■ امجد۔ امینہ بیگم۔ انعم قمر۔ انیلہ عثمان۔ انیلہ۔ ایاز علی۔ ایثار فاطمہ۔ آمنہ۔ بابر امین خان۔ بشریٰ آفاق۔ بشریٰ۔ بشیر احمد عابد۔ بشیر غازی۔ بلال احمد۔ بلقیس فاطمہ۔ بلقیس۔ بی بی سنجیدہ۔ بینا طارق۔ بینا۔ ثروت۔ ثمرین نسیم۔ ثمرین۔ ثمینہ رضا۔ ثمینہ۔ ثناء ریاض۔ ثناء جمال اکبر۔ جمیلہ خاتون۔ جواد علی۔ جویریہ سراج۔ جہانزیب۔ اقبال۔ حسنہ۔ حسیب اختر۔ حسین۔ حماد۔ حمیرا۔ حنیف۔ خالد بٹ۔ دانش عالم۔ دانش ضمیر۔ داؤد اعجاز۔ ذکیہ ارم۔ ذیشان احمد۔ رابعہ۔ راحت ایاز۔ راشد علی۔ رخسانہ۔ رزق عمران۔ رشیدہ خاتون۔ رضوانہ مسعود۔ رضیہ بیگم۔ روبینہ صابر۔ روبینہ ندیم۔ روحی شہناز۔ رومانہ۔ راحیلہ۔ ریاض فاطمہ۔ زاہدہ۔ زاہد احمد۔ زبیدہ بیگم۔ عمران علی۔ زرینہ۔ زہرہ عابدہ۔ ساجد۔ سارہ۔ سائرہ بانو۔ سبین رضا۔ سبین فرخ۔ سحر ارسلان۔ سعدیہ رحمان۔ سعیدہ۔ سکینہ طاہرہ۔ سکینہ عارف۔ سلمٰی۔ سلیم اختر۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیعہ رحمان۔ سید اکبر عزیز۔ سید رضوان۔ سید شمیم اختر۔ سیف اللہ خان۔ شازیہ شارق۔ شازیہ شمس۔ شازیہ مبین۔ شازیہ مشارق۔ شازیہ ہاشمی۔ شازیہ۔ شائستہ۔ شاہدہ۔ شاہنواز۔ فواد۔ شاہین فاطمہ۔ شاہین حمید۔ شبانہ علی۔ شبانہ ریاض۔ شبیر۔ شرمین اعجاز رسول۔ شرمین شکیل۔ شکیلہ واحد۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمیم احمد۔ شمیم۔ شہزاد۔ شہلا طاہر۔ شہلا نسیم۔ شہلا۔ شہناز۔ صابر۔ صائمہ شاہ۔ صائمہ شہزاد۔ عبدالرزاق۔ صائمہ نوید۔ شائستہ بیگم۔ صائمہ نذیر۔ صبا سحر۔ صبا گل۔ صبا پرویز۔ صدف۔ صغریٰ۔ صفیہ۔ صوبیہ۔ طاہرہ۔ طیب جہاں۔ عابد۔ عامر جمال علوی۔ عائشہ نعمان۔ عائشہ عثمان۔ عائشہ خلیل۔ عبدالجبار۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالمالک۔ عبدالنعیم۔ عبدالواجد۔ عبید۔ عتیق الرحمن۔ عدنان سعید۔ عدنان۔ عرزم عامر۔ عرفان۔ عروج بلقیس۔ عروج۔ عظمیٰ فیصل۔ عظمیٰ۔ عفت جہاں۔ عمران شیخ۔ عمران غنی۔ عنبرین انور۔ عنبرین رحمان۔ عید خان۔ غلام محمد۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ قادر۔ فائزہ سراج۔ فخر جبار۔ فخریہ بیگم۔ فدا امجد۔ فرح ناز۔ فرحت۔ فرخ اعظم۔ فرخ جمال علوی۔ فرخ ظفر۔ فرخ نسیم۔ فرزانہ۔ فرقان۔ فزا ہاشمی۔ فضل حسین۔ فضل عظیم۔ فیصل نسیم۔ قرسم عزیز۔ قاسم حمید۔ قرۃ العین سراج۔ قرۃ العین۔ قمر جہاں۔ کلثوم عظیم۔ گل بی بی۔ لائبہ صدیقی۔ لائبہ۔ لبنیٰ عشرت۔ ماہ وش ماجد۔ ماہرہ نوری۔ محمد اسلم۔ محمد اسماعیل۔ محمد اشرف۔ محمد اقبال۔ محمد العزیز۔ محمد ایوب شاہ۔ محمد ایوب۔ محمد آصف۔ محمد بشر الدین۔ محمد حنیف سعید۔ محمد رضوان اللہ۔ محمد زین۔ محمد سجاد۔ محمد سلیم۔ محمد صادق۔ محمد عامر۔ محمد عبداللہ۔ محمد عبدالرافع علی۔ محمد عبدالعزیز۔ محمد عثمان۔ محمد عدنان۔ محمد عمیر۔ محمد فاروق۔ محمد کامران صدیقی۔ محمد ہادی۔ محمد یونس۔ محمودہ بیگم۔ محی الدین۔ مختار بی بی۔ مریم۔ مسز حنیف بلو۔ مسز سلیم محمد۔ مسز صفیہ بانو۔ مسز غلام۔ مسز فاروقی۔ مسز فاطمہ۔ مسعودہ بیگم۔ مشتاق

احمد۔ مصباح۔ مظہر علی اقبال۔ ملکہ۔ منائل۔ منصور۔ منظور احمد خان۔ مہتاب بانو۔ مہک انجم۔ مہناز۔ مہوش۔ میروز۔ نادیہ طارق۔ ناز گل۔ نازش کرن۔ نازیہ ناز۔ ناصرہ۔ نجمہ عباس۔ نجمہ۔ نرگس رضا۔ نرگس۔ نزاقت۔ نزہت۔ نسم گل۔ نسیمہ احسن فاروقی۔ نعمت اللہ۔ نغمہ نسیم۔ نفی۔ نورین وارثی۔ نورین وارثی۔ نورین۔ نوشین عزیز۔ نوشین بی بی۔

حیدر آباد: ۔ اسلم گل۔ اعجاز احمد۔ اعجاز حسین۔ افشاں۔ اللہ بخش۔ امیر بی بی۔ اسامہ۔ آمنہ جاوید۔ بشریٰ۔ بلال ظفر۔ پرویز اقبال۔ تابندہ۔ تاج۔ تجمل حسین۔ تنویر۔ ثروت۔ ثمینہ۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ جان عالم۔ جاوید اقبال۔ جعفر۔ جمیلہ اختر۔ جنت انور۔ جنید۔ چاند علی۔ حاجی پیر علی۔ حاجی عبدالرشید۔ حاجی ہارون۔ حارث ظفر۔ حامد۔ امینہ آپا۔ نور جہاں۔ حسان۔ حسیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیب۔ خلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش علیم۔ دانیال۔ درخشاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راحیلہ۔ راشدہ عفت۔ راشد۔ رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشہ۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زرینہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ۔ انصر۔ سیما۔ شازیہ۔ شازیہ۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شباب۔ شبنم۔ شرمین کنول۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ۔ صفیہ علی۔ ظل ہما۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سمیع۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔ فرحین۔ فرخندہ۔ فریدہ قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ کہکشاں۔ گل فشاں۔ گلشن آپا۔ لادیب اقبال۔ لائبہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شہاب۔ محمد شہزاد۔ محمد شفیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیع احمد۔ مرحوم عبدالستار۔ مرحوم محمد حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ آمنہ۔ مرحومہ بسم اللہ۔ مرحومہ زیتون۔ مرحومہ غفورن بی بی۔ مزمل۔ مسرت۔ منظور النساء۔ منور حسین۔ مونا۔ مہدی۔ مہوش۔ نازش۔ نائیلہ نواز۔ ناہید۔ نبیلہ ظفر۔ نثار۔ ندیم۔ نسرین باجی۔ نسرین پیر علی۔ نسرین۔ نسیم جہاں۔ نسیمہ۔ نصرت بی بی۔

لاہور: ۔ اعجاز احمد۔ جمال خان۔ چندہ بی بی۔ حاجی عبدالغفور۔ حافظ طاہر۔ حبیب۔ جیلانی۔ حسنین احمد۔ حنا ہما۔ خالد مسعود۔ خدیجہ الکبریٰ۔ خلیل احمد خان۔ خورشید عفت۔ دانیال علی۔ دانیال محمد۔ درخشاں علی۔ ڈاکٹر سردار احمد۔ ذوالفقار احمد۔ ذیشان فیصل۔ رابعہ رمضان۔ رابعہ ضیاء۔ راجہ آصف شاہ۔ راشدہ جمیل۔ رحمت بی بی۔ رضوان۔ رضیہ بیگم۔ رفاقت۔ روبینہ۔ ریاست۔ ریحان الدین۔ ریحانہ انتخاب۔ زبیدہ خاتون۔ زوہیب۔ زہرہ خاتون۔ زہرہ۔ زیب۔ زیتون۔ ساجد علی واجد علی۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سمیرہ۔ سمیرا ارشد۔ سنی۔ سید اشفاق۔ سید ایوب علی۔ سیما خاتون۔ شازال کنول۔ شاہدہ نسرین۔ شاہین۔ شبانہ۔ شجاعت۔ شرجیل علی۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شمائلہ۔ شمیم اختر۔ شمیم اشفاق۔ شمیم رؤف۔ شباب۔ شہباز۔ شہزاد بٹ۔ شیراز۔ صائمہ عفت۔ صائمہ غنی۔ صدف عینی۔ صدیقہ نایاب۔ صفیہ۔ طاہرہ علی۔ ظفر احمد حسن۔ عابدہ۔ عارف صدیقی۔ عاصمہ کوثر۔ عاصمہ محفوظ۔ عاطف قمر۔ عاطف۔ عائشہ اشفاق۔ عائشہ۔ عبدالرشید۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالہادی۔ عتیق۔ عدنان وسیم۔ عدیلہ عفت۔ عدیل۔ عرفان اکرام۔ عرفان محبوب۔ عروس فاطمہ۔ عزیز۔ عفت یاسمین۔ عفت۔ شازیہ۔ عقیل احمد خان۔ علی احمد۔ علی حسن۔ عمیر مشتاق۔ غفران۔ غلام مدنی۔ فاطمہ۔ فائزہ۔ فدا حنیف۔ فرح ناز۔ فرحت حسین۔ فضیلہ۔ فوزیہ۔ فہد۔ فہمیدہ الدین۔ فہیم اماد۔ قاسم جیلانی۔ قمر النساء۔ قمر کاشف۔ کاشف اسماعیل۔ کوثر۔ کہکشاں۔ گڑیا زرین۔ گلناز۔ گل افشاں۔ ماجد۔ ماریہ۔ محسن۔ محمد احسان الحق۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد افضل۔ محمد اکرم۔ محمد الیاس۔ محمد امیر۔ محمد بشیر۔ محمد جواد۔ محمد حسین۔ محمد حمزہ غنی۔ محمد رفیق۔ محمد سلیم۔ محمد صالح۔ محمد صدیق۔ محمد عمر۔ محمد عمیر ذیشان۔ محمد مختار۔ محمد ناصر۔ محمد ارشاد علی۔ مختار احمد۔ مختار۔ مدیحہ۔ مزمل۔ مشتاق احمد۔ مائرہ علی۔ محسن خان۔ مدیحہ جمیل۔

فیصل آباد: ۔ احمد حسین۔ ارشد محمود۔ اشفاق محبوب۔ افتخار اصغر۔ امام علی۔ انجم ریاض۔ آمنہ جمال۔ آمنہ بی بی۔ تبسم۔ جمال حق۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشریٰ خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ ثمینہ۔ جنت حسن۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ اویس فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحاق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شازیہ۔ شبنم مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ صغریٰ عابدہ احمد۔ صفیہ میر۔ طارق رشید بٹ۔ طلعت رانا۔ طیبہ تنویر۔ عاشقہ۔ عاصم سعید۔ عامر افتخار۔ عائشہ ریاض۔ عائشہ۔ عبدالرشید بٹ۔ عدیل۔ عظمت محمود۔ عمر۔ غلام فاطمہ۔ فاریحہ نصر بھٹی۔ فرحانہ۔ فرحان۔ فرح۔ فواد احمد۔ فوزیہ اقبال۔ فوزیہ حسن۔ قاسم سعید۔ قیوم فاطمہ۔ کلثوم اختر۔ کلیم۔ گل نفیس۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد وسیم اقبال۔ مختاراں۔ مسز بشارت۔ مسز جمیل راؤ۔ مسز حامد۔ مسز ریاض۔ مسز شاہ۔ مسز علی۔ مسز قریشی۔ مسز میر۔ مسز ناہید۔ روبینہ احمد۔ سعدیہ کوثر۔ سہیل احمد۔ شمیم کشمیر۔ شاہد نواز۔ شمشیر خان۔ شہزاد علی غوث۔

اسلام آباد: ۔ انور مقصود۔ انیلہ ریاض۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ آسیہ۔ آغا جان۔ آفتاب جمال۔ آفتاب۔ آمنہ طارق۔ بشریٰ ریاض بھٹی۔ بشریٰ نذیر۔ بشیر احمد۔ بصیر احمد۔ بی بی ذکیہ۔ بیگم عبدالرزاق۔ بیگم وحید۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ ثاقب۔ ثمرین ارشد۔ جاوید اقبال۔ جنگ بہادر۔ جویریہ۔ حاجی صوفی محمد مسکین۔ حاجی نذیر احمد۔ حاضر بی بی۔ حافظ معین الدین۔ حرا طارق۔ حرا کنول۔ حرا۔ حسین حماد علی۔ حمزہ ریاض بھٹی۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ خاتون بی بی۔ خورشید سرور۔ دانش۔ دوست محمد۔ رابعہ شاہین۔ راج بیگم۔ رخسانہ بی بی۔ رخشندہ۔ رسول بی بی۔ رفاقت نذیر۔ رفعت جمیل۔ رمضانی۔ رمیش۔ روبینہ شاہین۔ زاہدہ پروین۔ زاہدہ یاسمین۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ ستارہ خانم۔ سحرش بی بی۔ سعید احمد۔ سمعیہ خاتون۔ سونیا۔ سیف الرحمان۔ شافع احمد۔ شافیعہ اعظم۔ شاہد اقبال۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شاہین کوثر۔ شبیر احمد۔ شمائلہ۔ شہاب خان۔

راولپنڈی: محمد افضل۔ شمیم اختر۔ محمد عمر۔ محمد نثار۔ محمد نعیم اختر۔ خورشید احمد۔ منیبہ۔ فاریہ۔ فواد علی۔ خالدہ سعید۔ فرحان۔ شاہد۔ ہانی۔ پرویز۔ مریم رشید۔ تسنیم۔ محمد صدیق قریشی۔ خرم اختر۔ قاضی۔ کاشف۔ محمد بشارت۔ محمد نعیم اختر۔ خورشید احمد۔ فرزانہ یاسمین۔ ثمرہ۔ بہروز حیدر۔ سلمان حیدر۔ صفیہ حیدر۔ شہزاد عبدالرحمن۔ شہناز غنی۔ عروسہ۔ نازیہ غنی۔ عثمان غنی۔ عظمیٰ غنی۔ احسان غنی۔ فاران غنی۔ حوریہ غنی۔ اشمال غنی۔ مختار ملک۔ نگہت ملک۔ نوشین ملک۔ اویس۔ صائمہ ملک۔ ذیشان محمد۔ محمد اذکار۔ سلطانہ۔

چنیوٹ: ۔ انور علی خان۔ اجالا طاہر۔ جنید۔ آصف۔ باجی بشیراں۔ بیگم اسلم شاہد۔ بیگم رضوان منیر۔ بیگم محمد رفیق۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر فقیر۔ پروفیسر محمد سلیم اختر۔ پیر صابر شاہ۔ ثاقب الرحمان۔ چوہدری محمد اقبال۔ چوہدری محمد وسیم۔ حاجی خوشی۔ حاجی شوکت علی۔ حاجی کاشف محمد۔ حاجی محمد اسلم۔ حاجی محمد سلیم۔ حامد علی۔ حدیقہ ریحان۔ حسن رضا۔ خالدہ۔ خدیجہ۔ ڈاکٹر ارشاد۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ذوالفقار علی۔ راجہ سرفراز۔ راجہ فیاض حسین۔ راجہ ممتاز حسین۔ راحت۔ رانا احتشام۔ رانا احسان۔ رانی ساجد۔ ربیعہ روحاب۔ رضوان ضمیر۔ رضوان منیر۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی ایڈووکیٹ۔ زاہد نواز۔ زاہد۔ زیکل سعید۔ زین۔ سبینہ۔ سحرش۔ سعدیہ ایوب۔ سعدیہ۔ سعید اظہر۔ سعید اقبال۔ سید عابد امام۔ سید ناصر شاہ۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم رانی۔ شبنم عمرداز۔ شبیر حیدر۔ شبنم۔ شوکت علی۔ صفیہ بی بی۔ طاہر۔ عائشہ۔ عبدالسلام۔ عبید علی۔ عرفان حیدر۔ علی رضا۔ ملک محمد ساجد۔ علی رضا۔ غلام علی۔ فرحت۔ فریدہ۔ فضل دین۔ فوزیہ زاہد۔ قاضی ابرار۔ قاضی ساجد۔ قاضی عابد حسین۔ قاضی عدیل۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی محمود۔ قاضی مشرف۔ قاضی فاروق۔ قاضی نادر۔ کاشف۔ کرن۔ کوثر عمر دراز۔ محمد احتشام خان۔ محمد اعجاز خان۔ محمد افنان۔ محمد ایاز۔ محمد سعید۔ محمد طارق خان۔ محمد عظیم۔ محمد علی۔ محمد گلزار۔ محمد مزمل حسن قاسمی۔ محمد مسعود اختر۔ محمد مشتاق خان۔ محمد مظاہر۔ محمد نواز۔ مدثر حسن قاسمی۔ مریم۔ معائمہ طاہر۔ ملاح محمد انور۔ ملک ساجد۔ ملک شہزاد۔ ملک صفدر۔ نوید شہزاد۔ ناہید اختر۔ ہما علی۔ ہمیر الملک۔

ملتان: اظہر اقبال۔ اعتزاز۔ اعظم۔ اقراء مظہر۔ اقصیٰ۔ امجد۔ انعم راشد۔ بشارت۔ بشرہ بی بی۔ بشریٰ۔ بلال۔ تصدیق حسین۔ تیمور نثار۔ ثروت عزیز۔ حبیب الرحمان۔ حذیفہ طاہر۔ حسن تقویم۔ حسین بی بی۔ جبیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حماد اقبال۔ حمزہ۔ خالد محمود۔ خالدہ نذیر۔ خالق محمود۔ خرم ریاض۔ خرم شہزاد۔ دانش۔ رانا امجد۔ ربیعہ بتول۔ رخسانہ بی بی۔ رسول بی بی۔ رضوانہ بشیر۔ رضوانہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ بشیر۔ روبینہ ربانی۔ زاہدہ پروین۔ زاہد۔ زبیر احمد۔ زبیر۔ ساجد محمود۔ سائرہ افتخار۔ سدرہ قیر۔ سلیم اختر۔ سلیمیٰ۔ سہیل۔ شازیہ۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شاہد۔ شکیلہ۔ شمع زبیر۔ شوکت جاوید۔ شہر یار ربانی۔ صائمہ۔ صدف۔ صغراں۔ صفیہ بی بی۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ طلعت عزیز۔ عاصمہ۔ عافیہ۔ عائشہ صدیقی۔ عباس جیلانی۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمیر سلطان۔ غزالہ تنویر۔ غلام زہرہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ نذیر۔ فخر سہیل۔ قاسم محمود۔ قرۃ انساء یوسف۔ قیصرہ۔ کاشف۔ کلثوم نذیر۔ کنیز بی بی۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد اقبال۔ محمد انور۔ محمد حسن جیلانی۔ محمد حفیظ۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔ محمد اشرف۔ محمد نثار۔ مریم۔ مظہر اقبال مختار۔ نایاب۔ نعیم ارشد۔ وزیر۔ ہمایوں گوندل۔

سیالکوٹ: امینہ بیگم۔ آمنہ خان۔ بلال خان۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس بیگم۔ تحسین۔ توفیق خان۔ ثریا۔ ثمرین۔ ثمینہ امجد۔ ثناء۔ جمیلہ بی بی۔ جنید خان۔ حرا امجد۔ حسن علی۔ حسین۔ حفصہ شاہد۔ حفصہ دلاور۔ حلیمہ بی بی۔ حنا خان۔ حناء عقیل۔ حنا یاسین۔ خالدہ۔ خورشیدہ۔ رمشہ خان۔ راحیلہ۔ رخسانہ۔ رخشندہ یوسف۔ رخشندہ بیگم۔ رضیہ بی بی۔ رفعت بی بی۔ رفیق خان۔ رخشندہ اعجاز۔ رقیہ بیگم۔ رقیہ پروین۔ شاہد۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ کامران۔ زبیدہ یاسمین۔ زبیر کشور۔ ریحانہ بیگم۔ زعیم۔ زینب راحیلہ۔ زینب۔ ساجدہ۔ سارہ امجد۔ ستارہ جبین۔ سرفراز۔ سلمان حنیف۔ سلمیٰ کوثر۔ سلمیٰ۔ سمیرا۔ سیدہ شاہد۔ شازیہ احسن خان۔ شازیہ۔ شاہ منیر۔ شاہد حماد۔ شاہد رسول۔ شاہد انور۔ شاہین۔ شبانہ شاہد۔ شکیل۔ شگفتہ منظور۔ شمسہ۔ شمع بشیر۔ شمع شہزاد۔ شمع۔ شمیم کوثر۔ صائمہ بی بی۔ صائمہ خان۔ صائمہ منظور۔ صدف

شاہ صدف۔ طاہرہ شمیم ۔ طاہرہ۔ طیب۔ عابدہ مسرت ۔ عارف۔ عاصمہ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی ۔ عائشہ عمران ۔ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ عشرت زاہد۔ عشرت۔ علی امین۔ علی شاہد۔ غلام رسول۔ فاطمہ بی بی۔ فاطمہ جمیل۔ فائقہ امین۔ فائزہ فاطمہ۔ فائزہ۔ فرحانہ۔ فرحان۔ فرزانہ۔ فضا وحید۔ فہیم خان ۔ قاشرف خان۔ قریشی۔ قمر النساء۔ کامران اعجاز۔ کائنات۔ کمال۔ کنیزہ فاطمہ۔ کوثر پروین۔ کوثر نزیر۔ کومل۔ گلشن ۔ مائرہ۔ مبین نذیر۔ محمد پرویز۔ محمد جمیل۔ محمد حنیف۔ محمد عثمان۔ محمد علی شاہد۔ محمد علی ۔ محمد شفیق۔ مریم۔ مزمل جاوید۔ مزمل۔ مسرت بیگم۔ مسرت۔ مظہر۔ مقصود بی بی۔ مقیم خان۔ ملک محمد نذیر۔

پشاور:۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشریٰ خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بینش نصر بھٹی۔ ثمینہ۔ جنت حسن۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ دیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سروار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شازیہ۔ شبنم مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہر یار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز۔ صغریٰ عابدہ احمد۔ صفیہ میر۔ طارق رشید بٹ۔ طلعت رانا۔ طیبہ تنویر۔ عاشقہ۔ عاصم سعید۔ عامر انتظار۔ عائشہ ریاض۔ عائشہ۔ عبدالرشید بٹ۔ عدیل۔ عظمت محمود۔ عمر۔ غلام فاطمہ۔ فاریحہ نصر بھٹی۔ فراست۔ فرحانہ۔ فرحان۔ فرح۔ فواد احمد۔ فوزیہ اقبال۔ فوزیہ حسن۔ قاسم سعید۔ قیوم فاطمہ۔ کلثوم اختر۔ کلیم۔ گل نفیس۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد وسیم اقبال۔ مختاراں۔ مسز بشارت۔ مسز جمیل راؤ۔ مسز حامد۔ مسز ریاض۔ مسز شاہ۔ مسز علی۔ مسز میر۔ مسز ناہید۔ مسز نوید مشتاق احمد۔

ایبٹ آباد:۔ اسلم پرویز۔ برکت بی بی۔ صلاح الدین۔ ایمن صلاح الدین۔ اُم حبیبہ۔ بانو۔ جاوید علی۔ حسنہ افروز۔ حنیف۔ خدیجہ فاروق۔ دردانہ۔ ذوالفقار۔ ذیشان محمد خان۔ راحت سلطانہ۔ رخسانہ۔ رئیسہ بیگم۔ ریحانہ۔ زاہدہ حبیب۔ زاہدہ خاتون۔ ساجد علی۔ سرور جان۔ سعدیہ۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سفینہ شیخ۔ سکینہ خانم۔ سلیم شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شبانہ سعید۔ شبانہ۔ شمائلہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔ عبدالرشید۔ عبد السلام۔ عبد المتین۔ عبدالحمید۔ عبدالعزیز۔ عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔ عرفان۔ عصمت النساء۔ عفت۔ عقیلہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فرح۔ فرزانہ نصیر۔ فوزیہ۔ فہیدہ۔ فہیم النساء۔ قمر النساء۔ قیصر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔

گوجرانوالہ:۔ احمد۔ اختر محمود خان۔ بی بی آمنہ۔ صدف عمران۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالزاق۔ عبداللہ۔ عبدالمجید صابری۔ عبداللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان ۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادریس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ یٰسین۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ حیدر۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔

اٹک:۔ آصف۔ آغا جان۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب کامران۔ امتیاز خان۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ افشاں۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبد الرازق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی عبدالعزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیسہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شہباز نذیر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صغراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عباد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذیر۔ عذرا بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود۔ مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ خاریہ۔ وسیم صدیق۔ ہاجرہ شیراز۔

جہلم:۔ اُسامہ گلزار۔ اُسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔ حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زبیدہ کوثر۔ سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائقہ منیر۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ کوثر۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد بٹ۔ عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فہمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔ کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔ مس مقصودہ۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہید اختر۔ نعمان احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ڈاکٹر تنویر حسین۔

شیخو پورہ:۔ امتیاز ربانی۔ بشریٰ سلطانہ۔ بلال سعید۔ پروین اختر۔ تنویر۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ جنید۔ حسن بی بی۔ خاور۔ دیبا۔ رخسانہ۔ رضیہ پروین۔ رضیہ ظفر۔ رفعت رشید۔ رمضان۔ زبیدہ۔ فوزیہ۔ سحر انجم۔ سمیرا مبشر۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ۔ شکیلہ صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ زریں۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔ فرحانہ بتول۔ فرحانہ یاسمین۔ کاشفہ مزمل۔ کوثر النساء۔ لبنیٰ اشرف۔ محمد احتشام۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد وقار احمد۔ مسرت فرزانہ۔ مسرت ہاشمی۔ نادیہ اشرف۔ نازیہ جاوید۔ ناصرہ تبسم۔ نوید سعید۔

شاہ کوٹ:۔ امت الرشید۔ انوری یعقوب۔ پروین اختر۔ پروین۔ تسنیم اختر۔ ثناء۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی ۔ چندہ گلشن۔ زبیدہ۔ سحر انجم۔ سفینہ بی بی۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ اشرف۔ شازیہ انجم۔ شمائلہ نورین۔ شہناز اختر۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ اشرف۔ عظمیٰ شہزادی۔ کوثر النساء۔ لبنیٰ اشرف۔ مسرت افزاء۔ نادیہ پروین۔

سانگھڑ:۔ اصغر علی۔ اقراء۔ اورنگزیب ۔ بشریٰ۔ پروین ۔ تسلیم۔ ثریا۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جبران۔ حفیظ احمد۔ حفیظ مختار۔ حمیرا۔ خالد محمود۔ خدیجہ۔ ذوالفقار محبوب۔ رانی سمیرا۔ رسول بخش۔ زبیدہ انیلا۔ زلیخا۔ ساجد صدیق۔ سحرش۔ سعیدہ بشیر احمد۔ سلمان نعمان ۔ سلیم۔ سمیرا وقار۔ سہیل احمد۔ شاہدہ نور۔ صابرہ۔ صدیق ۔ ظفر۔ عاقب ۔ عائشہ۔ عدنان۔ عذرہ۔ عظمیٰ۔ علی۔ غزالہ۔ فرحان۔ فرزانہ۔ فہمیدہ۔ فیضان۔ کامران سلمیٰ۔ کائنات۔ کنول۔ محمد جنید ۔ مسرت ۔ مقصود احمد۔ منزہ نازنین شوکت علی ۔ ناہید۔ نسرین۔ نور العین۔ نورین ۔ نوشین۔ وسیم وقار۔ یاسمین اسلام۔ یوسف۔

سکھر:۔ اعجاز ملک۔ اقبال مرتضیٰ۔ الیاس۔ امبر حبیب۔ ایمن۔ بلال احمد۔ بی بی فاطمہ۔ بینش شفیع۔ پروین۔ ثریا خان۔ ثناء۔ جمیل حسین۔ جویریہ اسد۔ حمیرہ۔ رانی۔ رخسانہ حبیب۔ رضیہ بیگم۔ ریحانہ۔ زرینہ بانو۔ سعدیہ۔ سلمیٰ۔ سمیرا بانو۔ سید عظمت علی شاہ۔ سیمہ صدف۔ شازیہ۔ شبینہ کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر گل۔ صالحہ۔ صائقہ منیر۔ صائمہ۔ صدف عمران۔ صنم۔ صوبیہ گل خان۔ صوبیہ۔ عبدالحفیظ۔ عیشیٰ۔ فرح ناز۔ فرزانہ جمیل۔ فوزیہ۔ فیض۔ کاشف۔ کنزہ۔ محمد اسلم۔ محمد اشرف۔ محمد پرویز۔ محمد حفیظ۔ محمد رفیق شیخ۔ محمد سلیم۔ محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مدثر۔ مرزا سعید الدین بیگ۔ مریم۔ مسز رخشندہ تنویر۔ مائرہ خالد۔ میمونہ اشہد۔

مانسہرہ:۔ اجمل الہیٰ۔ احتشام الہیٰ۔ اعجاز الہیٰ۔ افسر خان۔ انعم ذاکر۔ بشریٰ افتخار۔ بشیر احمد۔ ثمینہ ثریا۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ ذاکر۔ حنا ذاکر۔ خان بی بی۔ ربیعہ ذاکر۔ رضوان حیدر۔ ریحان۔ سدرہ عیسیٰ۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔ عائشہ ذاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ عیسیٰ جان۔ فرقان۔ فیصل نیازی۔ قندیل۔ کامران حیدر۔ کشمالہ نسرین۔ کوثر ذاکر۔ گلبہار بی بی۔ گلنار بی بی۔ ماہ جبین۔ ماہ رخ اعجاز۔ ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ذاکر۔ مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ذاکر۔ منظور الہیٰ۔ مہناز بی بی۔

اوکاڑہ:۔ انعم احمد۔ اریبہ خان۔ بیگم اسلم۔ برکت بی بی۔ تنویر جمال۔ ثمینہ وہاب۔ ثمینہ کوثر۔ چوہدری نثار۔ حافظ رحمان۔ حنان۔ خدیجہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ روبینہ روحی۔ زاہدہ حنیف۔ سید احمد خالد۔ شازیہ فرخ۔ شائستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہباز۔ شہزادی بی بی۔ شہزاد۔ شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہر۔ عبدالرحمن قادری۔ عبدالرزاق۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ غلام شبیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ معظم۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کومل۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ کوثر پروین۔ کوثر نسیم۔ کوثر وسیم ۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہریہ مہرین۔ ناصرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم رضا۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نعیم اختر۔ نورین اختر۔ وسیم احمد۔ وقار احمد۔ واجد ناصر۔ وردہ شاہ۔

وہاڑی:۔ آسیہ حمید۔ آصف اقبال۔ بابر اسلم۔ حکیم رائو تسلیم۔ حنا اقبال۔ خدیجہ صدف۔ ذکیہ سلیم۔ ذوالفقار علی۔ رضوان حسین۔ ریحان احمد۔ زبیدہ بیگم۔ سائرہ۔ سلمان نوید۔ شاہد محمود۔ شفقت علی۔ شکیل احمد۔ شمیم اختر۔ شوکت علی۔ شہزاد افضل۔ صدیق حسین۔ طارق منظور۔ عابدہ۔ عبدالستار۔ عمیر امین۔ غلام عباس۔ غلام فاطمہ بٹ۔ غلام مصطفیٰ کاشف۔ غلام مصطفیٰ۔ فتح محمد۔ فرزانہ ارشاد۔ گلاز اختر۔ محمد اشرف۔ محمد اعظم۔ محمد امین۔ محمد آفتاب۔ محمد جہانگیر۔ محمد صدیق۔ محمد عاطف۔ محمد عرفان۔ محمد عمران۔ محمد فرحان۔ محمد یسٰین صدیق۔ محمد یسٰین۔ مدثر ریاض۔ مصباح بٹ۔ نادر علی۔ نسرین بانو۔ نسیم اختر۔

نواب شاہ:۔ احمد خان۔ کومل حسن۔ پارس۔ پرویز علی۔ پروین بی بی۔ پروین۔ پیر بخش۔ تسنیم احمد۔ ثمینہ ضیائی۔ ثمینہ۔ جان اللہ۔ جاوید محمود۔ جاوید۔ جمال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد شاہ۔ حسیب اللہ خان۔ حفیظ ۔ ماد۔ حمزہ سفیان۔ حمیرا معین۔ حمیرا میرل۔ خورشید انور۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ ۔ ذیشان الحسن۔

ذیشان۔ رابعہ۔ رضا محمد۔ راشد انجم۔ رانی۔ رضاحی۔ رضوان۔ رفعت۔ زرینہ۔ زلیخا۔ زینب۔ سعدیہ فیروز۔ سونیا۔ شگفتہ۔ شمس النساء۔ صوبیہ۔ عابدہ۔ عباسی۔ عذرا چنہ۔ عذرا۔ عروبہ۔ غزالہ۔ فریدہ۔ قرۃ العین۔ محمد عارف معصومی۔ محمد نعمان ۔ محمد یوسف۔ مریم۔ ممتاز۔ نعیم۔ نسیم اختر۔ نائلہ حامد۔ ناہید حیدر۔

میر پور خاص:۔ احمد حسین۔ ارشد محمود۔ اشفاق محبوب۔ افتخار اصغر۔ امام علی۔ انجم ریاض۔ آمنہ جمال۔ آمنہ بی بی۔ تبسم۔ جمال حق۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشریٰ خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بینش نصر بھٹی۔ ثمینہ۔ جنت بی بی۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ ادیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحٰق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شاذیہ۔ شبنم مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ صائمہ ذیشان۔ صائمہ راشد۔ صفینہ۔ صوفیہ بانو۔ طارق عزیز۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد۔ عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر غوری۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عابدہ مسرت ۔ عارفہ۔ عاصمہ غلام رسول ۔ عامر ۔ عائشہ بی بی ۔ عائشہ عمران ۔ عائشہ۔ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد ۔ عائشہ ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروسہ سمیع۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سہیل۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی اظہر۔ علی عباس۔ علی۔ عمار خان۔ عمر صاحب۔ عمر۔ عمران الدین۔ عمران عباس۔ عمر۔ غضنفر علی۔ غلام دستگیر۔ غلام صفدر۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فاطمہ۔ فائزہ بینا۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ امجد۔ فرخ خلیل۔ فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فردوس جہاں۔ فرزانہ پرویز۔ فرزانہ ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فرید حسین۔ فضہ راشد۔ فواد۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ ثاقب روحیل۔ قدسیہ بیگم۔ کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسرین۔ لبنیٰ ناز۔ ماہ نجم۔ مجاہدہ خالق۔ محسن معراج۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔

دریا خان:۔ آفاق۔ بانو بیگم۔ چوہدری محمد امین۔ چوہدری محمد خالد۔ حاضرہ گل۔ حکیم محمد عمر۔ حکیم یاسین۔ حنا۔ خلیل احمد۔ ذوالفقار علی۔ راحیہ۔ زریاب۔ سعید احمد۔ سلیم مرتضیٰ۔ شہود احمد۔ صائمہ محمود۔ صدیق احمد۔ صوفی محمد یامین۔ عابدہ گلزار ۔ عبدالستار۔ عبدالحفیظ۔ عبدالقادر چوہدری۔ عدیل احمد۔ عرفان ملک۔ عفت حنیف

علی احمد رزاقی۔ علی رضا۔ فاطمہ اپا۔ فاطمہ۔ فرحین۔ کوثر پروین۔ نیپئن تنویر۔ لقمان منصور لقمان۔ مبین۔ محبوب احمد توکلی۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم۔ محمد اعجاز لاڈی۔ محمد اقبال۔ محمد اکبر۔ محمد اکرم۔ محمد اکمل۔ محمد انوار۔ محمد ایوب۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد روحان۔ محمد ریاض پینٹر۔ محمد شکیل فوجی۔ محمد علی۔ محمد وسیم مرتضیٰ۔ محمد یامین محمد یامین انصاری۔ محمد یوسف پینٹر۔ محمود احمد۔ مراد خان۔ مصباح۔ مطلوب احمد۔ مظہر شیخ۔ مظہر شیخ۔ ملک اختر۔ ملک جلال۔ ملک شبیر احمد۔ منور فاطمہ۔ نصرت حنیف۔

گجرات :۔ ابرار۔ احتشام علی۔ احتشام۔ احمد رضا۔ ارم۔ اظہر اقبال۔ اعتزاز۔ اعظم۔ اقراء مظہر۔ اقصیٰ۔ امجد۔ انعم راشد۔ بشارت۔ بشرہ بی بی۔ بشریٰ۔ بلال۔ تصدیق حسین۔ تیمور نثار۔ ثروت عزیز۔ حبیب الرحمان۔ حذیفہ طاہر۔ حسن تقویم۔ حسین بی بی۔ حسیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حماد اقبال۔ حمزہ۔ خالد محمود۔ خالدہ نزیر۔ خالق محمود۔ خرم ریاض۔ خرم شہزاد۔ دانش۔ رانا امجد۔ ربیعہ بتول۔ رخسانہ بی بی۔ رسول بی بی۔ رضوانہ بشیر۔ رضوانہ۔ رقیہ بی بی۔ روبینہ بشیر۔ روبینہ ربانی۔ زاہدہ پروین۔ زاہد۔ زبیر احمد۔ زبیر۔ ساجد محمود۔ سائرہ افتخار۔ سدرہ قیر۔ سلیم اختر۔ سلمیٰ۔ سہیل۔ شازیہ۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ پروین۔ شاہد۔ شکیلہ۔ شمع زبیر۔ شوکت جاوید۔ شہر یار ربانی۔ صائمہ۔ صدف۔ صغراں۔ صفیہ بی بی۔ طاہر محمود۔ طاہرہ۔ طلعت عزیز۔ عاصمہ۔ عافیہ۔ عائشہ صدیقی۔ عباس جیلانی۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمیر سلطان۔ غزالہ تنویر۔ غلام زہرہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ نزیر۔ فخر سہیل۔ قاسم محمود۔ قمر النساء یوسف۔ قیصرہ۔ کاشف۔ کلثوم نزیر۔ کنیز بی بی۔ محسن۔ محمد احسن۔ محمد اقبال۔ محمد انور۔ محمد حسن جیلانی۔

سعودیہ عرب:۔ ترنم جنید۔ سہیل احمد۔ شریں عندلیب۔ مہوش خان۔ ماہ نور خان۔ عرفان خان۔ محمد یعقوب۔

نیویارک:۔ حنا رابعہ۔ حارث شہباز۔ رفیق۔ زاہدہ۔

یو کے:۔ بلال۔ ریاض۔ شیزار ایوب۔ عائشہ ۔ عمبرین عبدالطیف۔ غلام نبی۔ فاریہ طارق۔ فرخ طارق عزیز۔ فرقان طارق عزیز۔ قزانی ملک۔ محمد عبداللہ۔ محمد کامران خان۔ مہوش طارق۔ نسیم اختر۔ یحییٰ صالح۔ یاسین احمد۔ یاور علی۔

ایس ایم ایس کے ذریعے محفل مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:۔

الیاس۔ امبرین احمد۔ امیر۔ امیر الدین۔ انس۔ انظار خان۔ انعم۔ انور جہاں۔ ایثار خان۔ اسامہ۔ بلال حامد بٹ۔ بلقیس بانو۔ بیگم رئیس۔ پرویز۔ پروین اختر۔ پیر بخش۔ تیمور طارق۔ ثاقب مسرت۔ ثوبیہ

سیرانی۔ جاوید اصغر۔ جعفر۔ جمال اکبر۔ جویریہ۔ جیا۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ محمد اقبال۔ حامد حسین۔ حامد شاہ۔ حرا مشتاق۔ حسین۔ حبیب الرحمن۔ حسینہ۔ حفصہ۔ حفیظہ نوید۔ حمیرا نرگس۔ حمیرا رئیس۔ حنا عظیم۔ خدیجہ کامران۔ خطیب۔ درخشاں انجم۔ دُعا۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ احمد۔ ذوالفقار شاہ۔ ذیشان سہیل۔ راحیلہ پروین۔ رانی۔ ربیعہ۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد فرزانہ ۔ زبیر۔ زبیدہ انوار۔ ذلفی شاہ۔ زین العابدین۔ زینب خالد۔ ساجدہ امین۔ سامیعہ منظور۔ سعدیہ ماہین۔ سعدیہ ناز۔ سعیدہ۔ سکندر۔ سلطانہ۔ سلمیٰ فرخ۔ سلیم۔ سمیرا جمیل۔ سمیرا۔ سہیل فیاض۔ سید مہرین کامران۔ سیما۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید یاسر حسین۔ سیما یونس۔ شاد احمد۔ شازیہ عارف۔ شازیہ نوری۔ شازیہ۔ شاکرہ بیگم۔ شان عباس۔ شاہ جہاں۔ شاہ حسین۔ شاہدہ نورین۔ شاہد۔ شبنم۔ شکیل نسرین۔ شکیلہ۔ شکیلہ طاہر۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمشاد۔ شمع۔ شمیم اختر۔ شمیم ریاض۔ شوکت اللہ۔ شہزاد ارشد۔ شیخ حسن۔ شیخ کامران عزیز۔ شیلا حسین۔ صائمہ ذیشان۔ صائمہ راشد۔ صفینہ۔ صوفیہ بانو۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد۔ عادل شمشاد۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عائشہ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروسہ سمیع۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عظمان سہیل۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی اظہر۔ علی عباس۔ علی۔ عمار خان۔ عمر صاحب۔ عمر۔ عبدالجبار۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالوحید۔ عبدالوہاب۔ عدنان۔ عذرا بی بی۔ عذرا یاسمین۔ علی بھائی۔ عمارہ نسیم۔ عمرانہ خالد ۔ عنبرین اسلم۔ عثمان۔ عرفان علی۔ عرفان خان۔ عروسہ بی بی۔ عزیز۔ عشرت حسین۔ عظیم بخش۔ عبدالرافع۔ عبداللہ۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔ عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ احمد خان۔ انعم رضا۔ جمیلہ ۔ حامد شاہ۔ حبیب اللہ خان۔ حفیظ ۔ حماد۔ حمزہ سفیان عباسی۔ حمیرا معین۔ حمیرا۔ خورشید انور۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔ ذیشان۔ رابعہ رضا محمد۔ نعیم۔ رضوان۔ رفعت۔ رمشاء جعفری۔ زاہد۔ کامران۔ محمد نعمان۔ زرین۔ سید عامر علی۔ سید نواز علی۔ شاذیہ شمس۔ شاذیہ عرفان۔ شازیہ شارق۔ شازیہ شارق۔ شازیہ نوری۔ شائستہ ارم۔ شاہ جہاں شاہ علم۔ شبانہ عمر۔ شفیق خان۔ شکور۔ شگفتہ رشید۔ شگفتہ سید۔ شائلہ کنول۔ شمس الحسن۔ شمع ناز۔ شہزاد احمد۔ شبنیلا خالد۔ شیریں نفیس۔ صائمہ۔ صباحت طارق۔ صبا۔ طاہرہ۔ عابد شاہین۔ عالیہ اکبر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ ملک۔ عائشہ۔

عبدالرزاق۔ عبدالطیف۔ عبداللہ۔ عبیدالرحمن۔ عرفان جعفری۔ عصمت اللہ۔ عمران۔ عمیر عزیز۔ عنایت اللہ۔ غلام محمد۔ فاطمہ جمال۔ فائزہ فرید احمد۔ فرخ ابدالی۔ فراز حسن۔ فرحانہ۔ فرحت منیر۔ فرحت۔ فرح۔ ظفر۔ فردوس جہاں۔ محمد ابصار۔ محمد اشرف۔ محمد ضیاء۔ محمد عبدالخالق۔ محمد نعیم چوہدری۔ محمد پرویز عالم۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ سبز دلاور۔ مسز سلیم۔ میمونہ اسلم۔ ماریہ واحد۔ ماجد کلیم۔

متفرق:۔ آمنہ۔ احمد عمیر۔ اسامہ۔ اسامہ خان۔ آسیہ۔ اشرف۔ آصف رحمن۔ آصفہ ناز۔ افشاں عروج۔ افشاں رحیم۔ امیر بی بی۔ انیس فاطمہ۔ بابر۔ بتول۔ بشیر۔ بشریٰ۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ پرویز جنید۔ تابندہ۔ تاج۔ تاج بی بی۔ تجمل حسین۔ تنزیلہ کوثر۔ تنویر۔ ثروت۔ ثمرین۔ ثمین۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ ناز۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ جان عالم۔ جان محمد۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود۔ جعفر رضا۔ جلیل الدین۔ جمیلہ اختر۔ جمیلہ۔ جمیلہ شاہد۔ جمیل انور۔ جنید احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔ حارث۔ حرا حسینہ۔ حکیم یوسف۔ حماد۔ حمیدہ۔ خاور احمد۔ خرم۔ خطیب۔ خلیق الزماں۔ خورشید بیگم۔ خوشنود۔ دانش سلیم۔ دانش وسیم۔ دانیال حسین۔ دانیال احمد۔ درخشاں۔ ورثین احمد۔ رضیہ مختار خان۔ رقیہ۔ رمشا۔ روبی جبیں۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زبیدہ خاتون۔ زرینہ۔ زہرہ خاتون۔ زہرہ خاتون۔ زیشان۔ سحر شیخ۔ سدرہ فاطمہ۔ سدرہ۔ سعدیہ ارم۔ سلطانہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمیٰ پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انصر۔ سید ابن علی۔ ساجدہ پروین۔ ساجدہ۔ سحرش بینش۔ سرفراز احمد۔ سرفراز شاہد۔ سعد خان۔ سعدیہ۔ سعیدہ شمشیر۔ سلمیٰ مجاہد۔ سمیرا۔ سویرا جنید۔ سیمی۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شمائلہ۔ شمع پروین۔ شمیم حق۔ شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شہنیلہ۔ شیراز۔ شہناز نذیر۔ شبیر ریاض۔ شیبا سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زعیم۔ صغراں بی بی۔ صابرہ بی بی۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔ ماریہ۔ مہوش علی۔ مائزہ رضوی۔ میمونہ واجد۔ محمد جہانگیر۔ ماہم وقار۔ ماہین انور۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارشاد۔ محمد اسد شاہد۔ محمد اسلم ملک۔ محمد لطیف طاہر۔ محمد یسین۔ محمد مدثر غفور۔ محمد منیر۔ محمد نعیم۔ محمد طیب بھٹی۔ محمود احمد۔ مدیحہ ارم۔ مزمل حسین۔ مسرت۔ مشتاق احمد۔ مصباح راحت۔ ماہین خالد۔ میمونہ اطہر۔ ماریہ اجمل۔ محمد حفیظ۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔ محمد اشرف۔ محمد نثار۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ معاذ نثار۔ نیب۔ میمونہ بشیر۔ میناز اختر۔ نازیہ زبیر۔ نازیہ قاسم۔ نایاب۔ نبیل کامران۔ ندا۔ نزہت وسیم۔ نسیم۔ نعمان جیلانی۔ نعیم ارشد۔ وزیر۔ ہمایوں گوندل۔ ہاشم ضمیر۔ وسیم سلطان۔ وجیہہ احمد۔

*

بقیہ: ناشتہ کس لیے ضروری ہے۔

کیا سلائس خود کھاؤ۔

ساتھ بٹھا کرناشتہ کرائیں:

کوشش کریں کہ بچوں کو ساتھ بٹھا کر ناشتہ کرایا جائے۔ اس سے بچوں میں ماں باپ کی شفقت کا احساس رہتاہے۔ وہ آپ کو ناشتہ کرتے دیکھ کر خود بھی کھانے کے لیے تیار ہو جائیں گے۔ بچوں کو ناشتہ کروانا ایک مشکل مرحلہ ہے، مگر آپ ذرا سی عقلمندی اور دانائی سے اس مرحلے کو دلچسپ اور آسان بنا سکتی ہیں۔

بقیہ: پاؤں کی حفاظت

میں لیموں کا رس ملا کر مساج کریں۔ دس منٹ بعد اضافی تیل، لوشن یا کریم جو بھی استعمال کیا ہو، اس کی اضافی مقدار روئی سے پونچھ دیں۔ اب ایک اسکرب بنائیں۔۔ ایک پیالی میں آدھا کیلا میش کر کے اس میں ایک لیموں کا رس، دو لیموں کے چھلکے گرائنڈ کر کے اور دو چائے کے چمچ خشک دودھ ملا کر پیسٹ بنالیں، اس پیسٹ کو پیروں اور تلوؤں پر لگائیں، پندرہ منٹ بعد اس اسکرب کو اُتار کر پاؤں نیم گرم پانی سے دھو کر نرمی سے تولیے کے ساتھ خشک کریں۔ اس کے بعد کوئی موئسچرائزر ، ویزلین (پیٹرولیم جیلی) یا لوشن لگا کر موزے پہن لیں لیجیے۔۔ آپ کا پیڈی کیور مکمل ہو گیا ہے۔

بقیہ: یوگا سب کے لیے

گنتی مکمل کریں، یوں سادھی آسن کا ایک سیٹ مکمل ہوا۔ اس کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہ عمل چند مرتبہ دہرائیں اور دوبارہ اسی ورزش کے مزید دو سیٹ 10 سے 15 تک کی گنتی کی صورت میں مکمل کریں۔

فوائد: ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور کمر کے گرد تمام عضلات کی لچک اور کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔ قبض کو دور کر کے نظام ہاضمہ کو درست رکھتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے بھوک بڑھتی ہے اور جسم میں صحیح طرح غذا کو جذب کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ پیٹ اور سینے کے عضلات اور پٹھے نہایت لچکدار اور مضبوط ہو جاتے ہیں، پیٹ کے گرد زائد چربی ختم ہو جاتی ہے۔ کمر پتلی اور خوبصورت نظر آتی ہے۔ جبکہ سینہ چوڑا اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ نیز اس ورزش سے گیس اور بدہضمی کی شکایت سے بھی نجات ملتی ہے۔

بقیہ: ریکی

دونوں ہاتھ سر پر اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں سر کے درمیان میں ہوں مگر ایک دوسرے کو چھو نہیں رہی ہوں۔ اس پوزیشن میں تین سے چار منٹ قیام کریں، پھر مریض کو آرام دے حالت میں لے آئیں۔ یہ عمل دو مرتبہ اور دہرائیں۔

فوائد: یہ مشق سر درد، ڈپریشن، تھکن، مایوسی، پژمردگی اور چڑچڑے پن میں مفید پائی گئی ہے۔

بقیہ: بوتلوں میں باغ اگائیں

روزانہ کئی مرتبہ دیکھنے سے ان امراض سے بچا رہے گا۔ ہریالی میں پائے جانے والے مفید اثرات انسانی ذہنی خلفشار کو ختم کر کے ذہن کو ہلکا پھلکا کر دیتے ہیں۔ آپ چاہیں تو منی پلانٹ کی ایک قسم ماربل کوئین آج کل مقبول ہو رہی ہے اور گھروں میں اسے لگایا جا سکتا ہے۔ بوتلوں میں لگے اس قدرتی باغ کو دیکھ کر خود آپ اپنے اندر سے اُبھرنے والی لگن، خوشی اطمینان کو محسوس کر کے بتائیے کہ یہ تجربہ کیسا رہا...؟

بقیہ: بجلی مچھلی

چھوٹی مچھلیاں اور مینڈک فوراً مر جاتے ہیں اور بڑے جاندار کا جسم سن ہو کر کچھ دیر کے لیے بے کار ہو جاتا ہے۔ کرنٹ لگنے پر جو جاندار مچھلی کے قریب مرتے ہیں، وہ انہیں کھا جاتی ہے۔ بڑے جاندار اسے کھانے کی ہمت نہیں کرتے۔ اس مچھلی سے جتنا کرنٹ نکلتا ہے اس کو دیکھ کر اندازہ کیا جاتا ہے کہ الیکٹرک ایل جتنی بجلی پیدا کرتی ہے اس سے 100 واٹ کے دس بلب روشن ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی ایک خاص بات ہے کہ اپنی بجلی کا استعمال کرنے کے بعد اسے دوبارہ پیدا کرنے یا اپنی بیٹری کو ریچارج کرنے کے لیے کچھ وقت لگتا ہے۔ انسان اس مچھلی کی بجلی کا ایک جھٹکا تو برداشت کر سکتا ہے، لیکن متواتر کئی جھٹکے نہیں۔

بقیہ: روحانی ینگ رائٹرز کلب

پر آسائش اور مضبوط سائباں نہیں بن سکتی۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے ماں کی بے لوث خدمات کے عوض ان کو بلند مرتبہ عطا کرتے ہوئے ان کے پیروں تلے اس کی اولاد کی جنت رکھ دی ہے تو باپ کو گھر کا کفیل سرپرست بنا کر خاندانی نظام کی اعلیٰ مسند عطا کی ہے اور باپ کی رضا کو اللہ کی رضا قرار دیا ہے۔

بقیہ: حضرت میاں میرؒ

صبح ہوئی تو حجرے کا دروازہ کھلا۔ حاجی نعمت اللہ زار و قطار روتے ہوئے مرشد کی خدمت میں حاضر ہوئے۔

مرشد! آپ کی مہربانی سے منزل بہ منزل گیا اور مکہ معظمہ کی زیارت کر کے واپس آگیا۔

اب کہاں جانے کا ارادہ ہے۔ حضرت میاں میرؒ نے فرمایا۔ آپ کے قدموں میں رہنا میری منزل ہے۔

تمہیں یہیں رہنا بھی چاہیے۔

یہی تو میں بھی چاہتا ہوں۔

یہ نہیں پوچھو گے کہ تمہارا یہاں رہنا کیوں ضروری ہے..؟

میری کیا مجال کہ میں کچھ پوچھوں....؟

نعمت اللہ! تم تنہا تھے لیکن تنہائی دور کرنے میں ناکام رہے۔ جی مرشد!

تم درجہ کمال تک نہیں پہنچے تھے لہٰذا اپنا ایک اہم راز شیخ جمیل الدین سے کہہ دیا۔

مرشد! میں شرمندہ ہوں۔

تم ذکرِ الٰہی کی صورت میں اللہ سے ہم کلام رہو تو تنہا نہیں رہو گے۔

"میری خانقاہ تمہارے لیے حاضر ہے۔ یہاں رہو اور مشغولِ حق ہو جاؤ۔ جب تم سمجھو کہ اب تم تنہا نہیں رہے تو پھر جہاں چاہو چلے جانا۔

یاد رکھو..... اللہ سے ہم کلام رہو اکیلے نہیں رہو گے۔ حضرت حاجی نعمت اللہ نے آپ کی خانقاہ کا ایک گوشہ سنبھال لیا اور پیر و مرشد کی خصوصی توجہ سے بہت جلد درجہ کمال کو پہنچ گئے۔

(جاری ہے)

ادلے بدلے کی شادی ہے اس لیے....

☆☆☆

سوال: ہم تین بھائی تھے اور دو بہنیں ہیں۔ ایک بھائی کا پچھلے سال انتقال ہو گیا ہے۔ ان کی شادی ادلے بدلے میں ہوئی تھی یعنی ہماری ایک بہن بھابھی کے بھائی سے بیاہی گئیں۔ ان کے چار بچے ہیں۔ ہمارے یہ بہنوئی بہت اچھی طبیعت کے انسان ہیں۔ ہمارے مرحوم بھائی کے ہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ بھائی کے انتقال کے چند ماہ بعد ان کی بیگم سسرال کے مکان میں تالا ڈال کر اپنے والدین کے گھر چلی گئیں۔ اب دو تین ماہ سے انہوں نے ایک انتہائی نامعقول مطالبہ کر دیا ہے۔ جس سے سارا گھرانا سخت پریشان ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ یہ ادلے بدلے کی شادی ہوئی تھی چونکہ ان کا سہاگ باقی نہیں رہا اس لیے ان کا بھائی بھی اپنی بیگم کو چھوڑ دے۔ پہلے وہ اکیلے ہی ایسی باتیں کر رہی تھی۔ اب ان کی والدہ بھی ان کی ہاں میں ہاں ملانے لگی ہیں۔

شروع شروع میں تو ہمارے بہنوئی اپنے بیوہ بہن کے دکھ کا خیال کر کے خاموش رہے مگر جب ان کا اصرار جاری رہا تو بہنوئی نے اپنی بہن سے ڈانٹ ڈپٹ کی لیکن جب ان کی والدہ بھی اس مطالبہ میں شامل ہو گئیں تو بہنوئی سخت پریشان ہوئے

بہن کے بچے، بہت سہم گئے ہیں اور ان کی پڑھائی بھی متاثر ہو رہی ہے۔ ان باتوں کی وجہ سے ہمارے پورے خاندان میں بہت زیادہ ٹینشن اور پریشانی ہے۔

جواب: یہ بہت افسوس کی بات ہے کہ آپ کی بہن کی نند خاندان میں اہمیت حاصل کرنے کے لیے اپنے دکھ کا انتہائی ناجائز استعمال کر رہی ہیں۔ ان کی والدہ کو پہلے تو موقع نہیں مل سکا لیکن اب وہ بھی ظالم ساس بننے کا بڑا شوق پورا فرما رہی ہیں۔

دعا ہے کہ آپ کے شوہر جذبات سے نہیں عقل سے کام لیں۔ انہیں اپنی بہن کی احمقانہ حرکتوں اور فضول مطالبوں کی سخت الفاظ میں مذمت کرنی چاہیے۔ اس موقع پر ان کے ساتھ مروت برتنا ان کی غلط باتوں کی حوصلہ افزائی کا اور خود ان کے اپنے بچوں کی شخصیت میں شدید ٹوٹ پھوٹ کا سبب بنے گا بلکہ اس خاتون کی حرکتوں

کے منفی نتائج آپ کی بہن کے بچوں کی تعلیم متاثر ہونے سے ظاہر ہونے لگے ہیں۔

اپنی بہن سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ:

یَاهَادِیُ یَارَشِیْدُ
یَااَللّٰهُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ
اَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور انہیں راہ راست پر چلنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

افسر مخالفت چھوڑ دے....

☆☆☆☆

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے۔ میرے والد صاحب کے انتقال کو سات سال ہوگئے ہیں۔ والد کی وفات کے بعد میری بڑی بہن نے جاب کی اور گھر کے اخراجات پورے کیے۔ میری تعلیم پر توجہ دی۔ ان کے کئی رشتے آئے مگر انہوں نے میری خاطر شادی نہیں کی۔

اب میں ایک کیمیکل انڈسٹری میں مستقل ملازم ہوں۔ وہاں کا انچارج مجھے آئے دن تنگ کرتا رہتا ہے۔ میرے صحیح کام میں بھی کئی نقص نکال کر مجھے شرمندہ کرنا اس کی عادت ہے۔ میرے ڈپارٹمنٹ کے دوسرے لوگ بھی اس سے نالاں رہتے ہیں۔

کچھ عرصے پہلے میری بہن کو ذیابیطس کا مرض لاحق ہوگیا۔ میں نے علاج معالجے کے لیے انہیں کئی ڈاکٹروں کو دکھایا۔ اس دوران میں اپنے انچارج سے چھٹی لے کر گیا تھا۔ واپس آنے پر مجھے پتا چلا کہ انچارج نے میری غیر حاضری کی رپورٹ بنا کر میری تنخواہ بند کروادی ہے۔ جو ایک لمبی کارروائی کے بعد بحال ہوسکی۔

تین ماہ پہلے میری بہن کا انتقال ہوگیا۔ ان کی تدفین آبائی گاؤں میں ہوئی۔ وہاں سے واپسی پر پتا چلا کہ ایک مرتبہ پھر اس شخص نے نہ صرف میری تنخواہ بند کروادی ہے بلکہ مجھے شوکاز لیٹر بھی ایشو کردیا۔

کئی مرتبہ اپنی صفائی پیش کرنے کے بعد میری تنخواہ اس تنبیہ کے ساتھ کہ آئندہ شکایت نہ آئے بحال کی گئی۔

محترم وقار صاحب!

میں مستقبل میں اس شخص کے شر سے محفوظ رہنا چاہتا ہوں۔ مجھے کوئی وظیفہ بتادیجئے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ صف (61) کی آیت 13 میں سے

نَصْرٌ مِّنَ اللّٰهِ وَفَتْحٌ قَرِیْبٌ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور ہر قسم کے شر سے حفاظت اور سلامتی کے لیے دعا کریں اور بات کیے بغیر سوجائیں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شوہر ذمہ دار نہیں....

☆☆☆☆

سوال: میں ایک سیکنڈری اسکول ٹیچر ہوں۔ میری شادی تین سال پہلے ہوئی ہے۔ ساس، سسر ایک نند اور دو دیور ساتھ رہتے ہیں۔ میرے شوہر نے کبھی میری ذمہ داری نہیں اٹھائی اور نہ ہی کبھی کوئی خرچ وغیرہ دیا۔ میں نے اپنا تمام خرچہ خود ہی اٹھایا ہے۔

ان کی ساری تنخواہ ان کی والدہ صاحبہ لے لیتی تھی۔ مجھے صرف عید وغیرہ پر کپڑے بنادیئے جاتے اور اس بات کو بہت اچھالا جاتا کہ لوگ سمجھیں کہ بہو کے ساتھ ان لوگوں کا رویہ بہت اچھا ہے۔

سال کے بعد اللہ نے مجھے بیٹا دیا۔ میرے سسرال

عظیمی ریکی سینٹر..............تاثرات

(اریب احمد۔ کراچی)

تین سال پہلے کار کے حادثے میں شدید زخمی ہوگیا تھا۔ بازو، ٹانگوں اور سر میں شدید چوٹیں آئی تھیں، زخم تو ٹھیک ہوگئے مگر ذہن پر ایک خوف بیٹھ گیا۔ کار میں بیٹھتے ہوئے خوف محسوس ہوتا۔ ذہن منتشر رہنے لگا۔ ہر وقت گھریلو معاملات میں الجھا رہتا جس کی وجہ سے نیند غائب ہوگئی تھی۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں کافی عرصے تک استعمال کیں مگر دن کے وقت مجھے ایسا محسوس ہوتا کہ میرے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت بہت کم ہوتی جارہی ہے۔ اس حادثے سے حافظے پر بھی بہت برا اثر پڑا تھا۔ روحانی ڈائجسٹ میں ریکی کے کالم پر نظر پڑی تو میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ ریکی کے چند سیشن سے ہی مجھے بہت فائدہ محسوس ہوا، خوف میں کافی کمی آئی ہے۔ نیند بھی آنے لگی ہے، اب خود کو اعصابی طور پر بہتر محسوس کرتا ہوں۔ گھریلو معاملات بھی احسن طریقے سے ادا کررہا ہوں۔

والوں نے مجھے ماں کے گھر بھیج دیا کہ چالیس دن اپنے میکے میں گزار آؤ۔ ہماری نواسی ہوئی ہے ہم اپنی بیٹی کو لے کر آئیں گے۔ اس کے بعد سے حالات خراب ہونے لگے۔ میں سوا مہینے اپنے ماں کے گھر رہی میرے شوہر اوران کے والدین نے بچے کے اخراجات کے لیے بھی کوئی خرچہ نہ دیا۔

میری نند کا ہمارے گھر میں بہت عمل دخل ہے۔ ان سب نے میرے شوہر کو کہا کہ پاکستان سے ملازمت چھوڑ کر بیرون ملک چلے جاؤ اور وہاں ملازمت تلاش کرو۔ میرے میاں نے میرے منع کرنے کے باوجود ایسا ہی کیا۔ باہر جانے کے اخراجات کے لیے میرے زیور بیچ دیئے۔ انہیں باہر جاکر بھی ملازمت نہ ملی تو وہ واپس آگئے۔ حالات بگڑتے گئے۔ میری ساس سسر بات بات پر مجھے طنز کرتے اور باتیں سناتے رہے۔ میں سخت ڈپریشن میں چلی گئی۔ میرے اصرار پر میرے والدین مجھے اپنے ساتھ لے گئے۔ یہاں میرا علاج بھی ہوا اور میں ڈپریشن سے نکل آئی۔ جب میں ٹھیک ہوگئی تو انہوں نے مجھے واپس اپنے گھر آنے کا کہا مگر میں ان لوگوں سے بہت مایوس ہوچکی تھی اس لیے منع کردیا۔ میں نے اپنے شوہر سے کہا کہ میری سرکاری ملازمت ہے۔ مجھے سرکاری مکان بھی مل سکتا ہے، ہم دونوں الگ رہتے ہیں، اپنے بچے کی اچھی پرورش و تربیت کریں گے مگر وہ اس پر بھی آمادہ نہیں ہوتے۔ کہتے ہیں کہ میں جانتا ہوں کہ میرے گھر والے درست نہیں ہیں مگر میں اپنے والدین کو کچھ نہیں کہہ سکتا اور نہ انہیں چھوڑ سکتا ہوں۔ تم میرے ساتھ چلو۔

جواب: آپ رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ اخلاص گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں کہ انہیں مثبت طرز انداز اختیار کرنے، اپنے بیوی بچے کے حقوق کی ادائیگی کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔

جنات نے حملہ کردیا

☆☆☆☆

سوال: میں شوگر کی مریضہ ہوں۔ میری عمر ستر سال ہے۔ میری دونوں آنکھوں کا آپریشن ہوچکا ہے لیکن مجھے بہت کم دکھائی دیتا ہے۔ کمزوری بھی بہت ہے۔ پانچوں وقت کی نماز ادا کرتی ہوں۔ نفلی روزے بھی رکھتی ہوں۔ تلاوت نہیں کرسکتی کہ مجھے دکھائی نہیں

دیتا۔ آج سے پندرہ سال پہلے مجھ پر جنات نے حملہ کیا تھا۔ آپ کے والد صاحب نے مجھے ایک تعویذ دیا تھا جس سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا لیکن اب وہ تعویذ میرے پاس سے کہیں گم ہو گیا ہے۔

جب سے یہ تعویذ گم ہوا ہے مجھے جنات نے دوبارہ تنگ کرنا شروع کر دیا ہے۔ مجھے رات بھر سونے نہیں دیتے۔ میری چارپائی ہلاتے ہیں اور قہقہے لگاتے ہیں۔ مجھے جنات عورتیں، بچے اور بڑے سب اپنے ساتھ لے جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں پڑھ پڑھ کر پھونکتی ہوں تو جنات ڈھیٹ بن کر کھڑے رہتے ہیں۔

آپ مجھے کچھ مختصر پڑھنے کو بتائیں کہ میری ان جنات سے جان چھوٹے کیونکہ میں زیادہ نہیں پڑھ سکتی۔

جواب: آپ پنج وقتہ نماز پڑھیں۔ ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ استغفار، گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں۔

رات سونے سے پہلے ایک مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور سو جائیں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد منہ ہاتھ دھو کر ایک مرتبہ سورہ فلق پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

کھانوں میں نمک کا استعمال کر دیں۔

اس مسئلے کے حوالے سے اپنا پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھجوا دیں، آپ کو تعویذ بھجوا دیا جائے گا۔

کاروبار میں برکت

☆☆☆

سوال: میرے شوہر نے تقریباً تین سال پہلے ایک کاروبار شروع کیا۔ ابتداء کے سات آٹھ ماہ تو کام ٹھیک چلا لیکن پھر کم سرمایہ کی وجہ سے کاروبار میں خسارہ ہونے لگا۔ اب دکان نا چلنے کے برابر ہے۔ شوہر کاروبار کی طرف سے بری طرح مایوس ہو گئے ہیں۔

برائے مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں کہ شوہر کے کاروبار میں برکت اور ترقی ہو۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد مصلے پر قبلہ رخ بیٹھے ہوئے 101 مرتبہ:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُوْلِکَ وَصَلِّ عَلَی الْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ O

پڑھ کر حالات میں بہتری اور کاروبار میں برکت و ترقی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کرتی رہا کریں اور ہر جمعرات کو گیارہ یا پندرہ روپے خیرات کر دیا کریں۔

شوہر طلاق دینا چاہتا ہے.....!!

☆☆☆

سوال: مجھے شادی سے پہلے رحم میں رسولی ہو گئی تھی۔ پیٹ میں اس کا زہر پھیل گیا تھا جس کی وجہ سے ڈاکٹر نے ovary نکالنے کا مشورہ دیا اور بتایا کہ اب میں کبھی ماں نہیں بن پاؤں گی۔ تاخیر کی صورت میں میری جان کو خطرہ تھا۔ ہم نے مجبوراً آپریشن کروا لیا۔ کچھ عرصہ بعد ماموں نے ایک رشتہ بتایا جو میرے مامی کے کزن تھے۔ ان کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں کروائی گئی بس اتنا معلوم تھا کہ وہ شادی شدہ ہیں اور اپنی بیوی کو طلاق دے چکے ہیں۔

آپریشن کے بعد جو مسئلہ پیدا ہوا تھا ہم نے ان کو بتا دیا۔ میری ان سے شادی ہو گئی اور وہ دو ماہ بعد بیرون ملک چلے گئے۔ مجھے اپنے پاس بلوانے کے لیے میرے کاغذات اپنے ساتھ لے گئے۔

کچھ عرصہ بعد انہوں نے مجھ پر شک کرنا شروع کر دیا اور مجھ سے کہا کہ تم ملازمت چھوڑ دو۔ میں ایک ہسپتال کی لیب میں کام کرتی تھی۔ ان کے کہنے پر میں نے وہ جاب چھوڑ دی۔ وہ میرا سارا خرچہ اٹھاتے ہیں لیکن ان کی شک کی عادت ختم نہیں ہوئی۔

ایک مرتبہ وہ پندرہ روز کے لیے آئے لیکن مجھ سے کوئی بات نہیں کی۔ میں نے اپنے سسر سے پوچھا تو انہوں نے بتایا کہ وہ تمہیں طلاق دینے کا سوچ رہا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ تم زبان بہت چلاتی ہو، بات نہیں مانتی اور تمہارے خرچے بہت ہیں۔

آپ مجھے کوئی وظیفہ بتا دیجئے کہ میرے شوہر کے دل میں میری محبت، عزت واحترام پیدا ہو جائے۔

جواب: رات سونے سے پہلے سو مرتبہ سورۃ النساء 4 کی آیت نمبر 149-148

لَا یُحِبُّ اللّٰهُ الْجَهْرَ بِالسُّوْٓءِ مِنَ الْقَوْلِ اِلَّا مَنْ ظُلِمَ ۭ وَكَانَ اللّٰهُ سَمِيْعًا عَلِيْمًاO اِنْ تُبْدُوْا خَيْرًا اَوْ تُخْفُوْهُ اَوْ تَعْفُوْا عَنْ سُوْٓءٍ فَاِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيْرًاO

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔ اس عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو یا رحمن یا رحیم کا ورد کرتی رہا کریں۔

رشتے پر بندش

☆☆☆

سوال: میری شادی میں بہت رکاوٹیں آرہی ہیں۔ میرے جتنے رشتے آتے ہیں وہ لوگ کھا پی کر چلے جاتے ہیں اور کوئی جواب نہیں دیتے یعنی دوبارہ رابطہ نہیں کرتے۔ کچھ رشتے ایسے بھی آتے ہیں جو وٹے سٹے کی بات کرتے ہیں۔ میرے بھائی اور والدہ وٹے سٹے کی شادی پر راضی نہیں ہوتے۔ رشتوں میں رکاوٹیں ختم کرنے کے لیے مختلف لوگوں کے مشورے پر میں نے کئی وظائف بھی کئے مگر مقصد پھر بھی حاصل نہ ہوا۔ اب میری طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ اور انتہائی مایوسی پیدا ہو گئی ہے۔ سر میں بہت زیادہ بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔ ایک عجیب سی کیفیت ہے جسے میں بیان نہیں کر سکتی۔

میں نے خود کو مصروف رکھنے کے لیے جاب کی کوشش بھی کی مگر اس میں بھی طرح طرح کے مسائل اور رکاوٹیں آرہی ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد اکیس مرتبہ اسمائے الٰہیہ

یَا حَفِیْظُ یَا اللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ

کا ورد کریں پھر اکتالیس مرتبہ سورہ کوثر پڑھیں اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور شادی میں رکاوٹوں سے نجات اور جلد از جلد اچھی جگہ رشتے طے ہونے اور خوشحال ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

صبح اور شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔ یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں۔

چلے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے
یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ کا ورد کرتی رہا کریں۔
حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔

پڑھائی سے بیزاری

☆☆☆

سوال: ہم دو بہنیں انٹر کی طالبہ ہیں۔ میٹرک تک تو ہم پڑھائی میں تیز تھے مگر کالج میں آنے کے بعد سے ہی ہمارا پڑھائی سے دل بیزار رہنے لگا ہے۔ میرا تو کتاب کھولنے کو دل نہیں چاہتا۔ میری بہن سارا دن

ٹی وی دیکھتی رہتی ہے۔ اکثر اسے بخار بھی رہتا ہے۔ ہم بہنیں سیکنڈ ائیر میں دو سال سے ہیں۔ ہمارے ساتھ کی لڑکیوں کے داخلے یونیورسٹی میں ہو چکے ہیں۔ ہم دونوں آپس میں بھی بہت لڑتے ہیں۔ گھر میں ہم دونوں کے علاوہ سب ماشاء اللہ پڑھے لکھے ہیں۔

جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ ٥

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچہ شہد پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر دیں اور پڑھائی میں یکسوئی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔

وضو بے وضو چلتے پھرتے کثرت سے يَا عَلِيْمُ کا ورد کرتی رہا کریں۔

گود بھر جائے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ شروع کے دو سال ہم نے اولاد کے سلسلے میں احتیاط کی تھی۔ اب ایک سال سے ہم چاہتے ہیں کہ اولاد ہو جائے تو ہمیں کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔ ہم دونوں نے ڈاکٹر کے مشورے سے اپنے اپنے ٹیسٹ کروائے ہیں۔ میری تمام رپورٹ کلیئر آئی ہیں لیکن میرے شوہر کی رپورٹ میں جرثوموں میں کمی آئی ہے۔ ڈاکٹر نے تین ماہ کا کورس دو مرتبہ کرایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

میرے چچا سسر نے ہمیں مشورہ دیا ہے کہ اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا جائے۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ عشاء کی نماز کے بعد یا رات سونے سے پہلے

اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِىْ خَلَقَ ٥ خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ٥ حٰمٓ ٥ الٓرٰ تِلْكَ اٰيَاتُ الْكِتَابِ الْمُبِيْنِ ٥

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

شوہر سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے اکیس عدد چلغوزے کھا لیں اور اوپر سے دودھ پی لیں۔ اس کے علاوہ جامنی شعاعوں میں تیار کردہ تیل ریڑھ کی ہڈی کے آخری مہرے پر دائروں میں ہلکے ہاتھ سے پانچ منٹ تک مالش کریں۔ جرثوموں کی کمی دور کرنے کے لیے جڑی بوٹیوں پر مشتمل بعض نسخے مفید پائے گئے ہیں۔ اگر آپ کے شوہر اس مقصد کے لیے ہربل نسخے استعمال کرنا چاہیں تو مطب کے اوقات میں کسی وقت عظیمی دواخانے میں تشریف لے آئیں۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل فون نمبرز پر رابطہ کر لیں۔

021-3668931-36685469

جوڑوں میں درد

☆☆☆

سوال: ایک سال سے مجھے ہاتھ اور پیروں کے جوڑوں میں درد ہو رہا ہے۔ صبح میں سو کر اٹھتی ہوں تو ہاتھوں میں سوجن کی وجہ سے انگلیاں بند نہیں ہوتیں۔ اکثر جسم کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں اور ان میں جلن کا احساس ہوتا ہے۔

میں ایک سال سے دوائیں لے رہی ہوں لیکن کوئی خاص افاقہ نہیں ہوا۔ میں نماز بھی کرسی پر بیٹھ کر پڑھتی ہوں۔ آپ سے گزارش ہے کہ مجھے کوئی نسخہ تحریر فرما دیں۔

جواب: جوڑوں کے درد کے لئے یونانی مرکبات پر مشتمل ایک مفید نسخہ نوٹ کر لیں۔

چوب چینی تراشیدہ 14 ماشہ، عشبہ 7 ماشہ، سورنجان، افتیمون، گل سرخ، صندل سفید، ہر ایک ساڑھے 3 ماشہ، بسفائج 7 ماشہ اور سنا، مکی 5 ماشہ ان تمام اجزاء کو گرائنڈ کر کے باریک سفوف بنا لیں۔ اس سفوف کا صبح شام 6،6 ماشہ پانی کے ساتھ استعمال جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل ہاتھ اور پیروں کے جوڑوں پر ہلکے ہاتھ سے مالش کی جائے۔

موت کا خوف

☆☆☆

سوال: میری اہلیہ کی عمر چالیس سال ہے۔ میری کوئی اولاد نہیں ہے۔ میں کراچی کا رہنے والا ہوں لیکن میری پوسٹنگ پچھلے دو سال سے پنجاب میں ہے۔ شاید نئے ماحول اور اکیلے پن کی وجہ سے میری اہلیہ کے اعصاب پر موت کا خوف سوار ہو گیا۔ ڈاکٹروں کو دکھایا تو انہوں نے ڈپریشن بتایا۔ علاج ہو رہا ہے لیکن اہلیہ کا مسئلہ جوں کا توں ہے۔ رات کو تو میں ان کے پاس ہوتا ہوں مگر دن میں وہ گھر میں اکیلی ہوتی ہیں اور اس دوران ان کی طبیعت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ بعض مرتبہ اس قدر حالت خراب ہو جاتی ہے کہ وہ زور زور سے چلانے لگتی ہیں یا پھر ڈر کے مارے چادر اوڑھ کر لیٹ جاتی ہیں۔ میں دفتر سے واپس آتا ہوں تو کبھی وہ ڈر کے مارے دروازہ بھی نہیں کھولتی کہ کوئی اسے آ کر مار نہ دے۔

ہمارے پڑوسی بہت اچھے ہیں، وہ بھی انہیں دن کے وقت اپنے پاس آنے کا کہتے ہیں مگر یہ اس خوف سے کہ کہیں ان کے گھر میں ہی انہیں کچھ نہ ہو جائے، وہ ان کے ہاں بھی نہیں جاتیں۔

جواب: اپنی بیگم سے کہیں کہ وہ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح نہار منہ اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورۂ آلِ عمران (3) کی ساتویں آیت کا آخری حصہ اور آٹھویں آیت

وَالرّٰسِخُوْنَ فِى الْعِلْمِ يَقُوْلُوْنَ اٰمَنَّا بِهٖ كُلٌّ مِّنْ عِنْدِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ اِلَّآ اُولُوا الْاَلْبَابِ ٥ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ٥

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پی لیا کریں اور اپنے اوپر بھی دم کر دیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ کا ورد کرتی رہیں۔

کھانوں میں نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔

موٹاپے سے نجات

☆☆☆

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ دو سال پہلے ایکسیڈنٹ کی وجہ سے میں نے ملازمت چھوڑ دی تھی۔ گزشتہ ایک سال سے میرا وزن بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ میرا قد پانچ فٹ ہے۔ اس وقت میرا وزن پچانوے کلوگرام ہو گیا ہے۔ میں نے کئی دوائیں اور ٹوٹکے بھی استعمال کئے لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ میری ایک دوست نے مجھے مشورہ دیا ہے کہ میں آپ کے دواخانے کی ہربل ٹیبلیٹ مہزلین استعمال کروں۔ میری اس دوست نے تین سال پہلے مہزلین استعمال کی تھی جس سے انہیں کافی فائدہ ہوا تھا۔

جواب: وزن کم کرنے کے لیے برسوں سے استعمال ہونے والی عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہربل ٹیبلیٹ مہزلین بہت مفید و موثر ہے۔ آپ بھی عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہربل ٹیبلیٹ مہزلین کا استعمال کر سکتی ہیں۔ صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین پانی کے ساتھ لیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں شکر، مٹھائیاں،

سوفٹ ڈرنکس، آئسکریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پئیں۔ ہربل ٹیبلیٹ میہزلین کی بذریعہ ڈاک منگوانے کے لیے درج ذیل فون نمبر پر آڈر بک کروایا جاسکتا ہے۔ 02136604127

لیکوریا

☆☆☆☆

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میرے تین بچے ہیں۔ دو بیٹے اور ایک بیٹی۔ مجھے گزشتہ ایک سال سے لیکوریا کی شکایت ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے بہت زیادہ کمزوری ہوگئی ہے۔ پورے جسم میں درد رہتا ہے۔ سستی ،کاہلی رہتی ہے اور غصہ بہت زیادہ آنے لگا ہے۔ طبیعت میں چڑچڑا پن بہت ہوگیا ہے۔ کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا جس کی وجہ سے شوہر ناراض ہوتے ہیں۔ برائے کرم کوئی دیسی نسخہ تجویز فرمادیں۔

جواب: لیکوریا کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ مفید ہے۔

کمر کس 50 گرام، موچرس 50 گرام، اسگند 25 گرام لے کر تینوں ادویات کا سفوف بنالیں۔ 125 گرام چینی کو گرائنڈ کرکے پوڈر بنالیں۔ یہ پوڈر سفوف میں اچھی طرح حل کرلیں۔ صبح اور شام آدھی آدھی چمچی یہ سفوف پانی کے ساتھ لیں۔

نشہ کی لت پڑگئی

☆☆☆☆

سوال: میرے شوہر نے کچھ عرصہ پہلے سگریٹ میں کچھ ملاکر پینا شروع کردیا ہے۔ اپنے دوستوں کے ساتھ نشہ آور سگریٹ پی کر جب وہ رات کو گھر واپس لوٹتے ہیں تو ان کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں۔ اب تو بعض مرتبہ آدھی رات کو بالکونی میں جاکر بھی نشہ والی سگریٹ پیتے ہیں۔ میں کچھ کہوں تو لڑائی جھگڑا کرتے ہیں۔ میرے دو بچے ہیں ایک بیٹا نو سال کا اور بیٹی سات سال کی ہے۔ ڈرتی ہوں کہ اگر میرے بچوں نے اپنے باپ کو نشہ والی بدبودار سگریٹ پیتے ہوئے دیکھ لیا تو وہ کیا اثر لیں گے۔

جواب: رات کو جب آپ کے شوہر گہری نیند میں ہوں تو ان کے سرہانے بیٹھ کر اتنی آواز سے کہ ان کی آنکھ نہ کھلے اکیس مرتبہ سورۂ طور (52) کی آیات 28

اِنَّا كُنَّا مِنۡ قَبۡلُ نَدۡعُوۡهُ ؕ
اِنَّهٗ هُوَ الۡبَرُّ الرَّحِيۡمُ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ان پر دم کردیں اور نشہ سے نجات ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

سب مرد غصہ کرتے ہیں

☆☆☆

سوال: میری خالہ کی طبیعت بہت خراب ہے۔ ان کی کوئی لڑکی نہیں ہے۔ میں ان کی دیکھ بھال کے لیے ان کے گھر تین ماہ کے لیے آئی ہوئی ہوں۔ ان کے تین بیٹے ہیں۔ میرے کزنز اور خالو ویسے بہت اچھے ہیں مگر غصہ کے بہت تیز ہیں۔ ان چاروں کی وجہ سے گھر میں ہنگامہ مچا رہتا ہے۔ میرے کزن اچھی جگہ جاب کرتے ہیں۔ ان پر کوئی ذمہ داری نہیں ہے اس لیے وہ آدھی رات کو گھر واپس آتے ہیں۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے خالو اور میرے کزن غصہ کرنا چھوڑ دیں اور آپس میں محبت واتفاق سے رہیں۔

جواب: اگر آپ کی خالہ چاہیں تو رات میں کسی وقت اکیس مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت نمبر 134 میں سے:

وَالۡكٰظِمِيۡنَ الۡغَيۡظَ وَالۡعَافِيۡنَ عَنِ النَّاسِ ؕ
وَاللّٰهُ يُحِبُّ الۡمُحۡسِنِيۡنَ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم

کرکے اپنے شوہر اور بچوں کو پلائیں اور دعا کریں۔ کم از کم ایک ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

نظر بد اور شر سے حفاظت

☆☆☆☆

سوال: میں نے آپ کی کتاب نظر بد اور شر سے حفاظت پڑھی ہے۔ یہ کتاب بہت سادہ اور دلنشین انداز میں تحریر کی گئی ہے۔ آپ نے اس کتاب میں مستند دعائیں ،احادیث اور کتب کے حوالے پیش کیے ہیں۔ میں آپ کو ایک جامع و مستند کتاب تحریر کرنے پر مبارکباد پیش کرتی ہوں۔ میرا مسئلہ بھی اس کتاب میں درج ایک مسئلے سے ملتا جلتا ہے۔

میرے شوہر کئی سال بیرون ملک رہنے کے بعد مستقل پاکستان آگئے ہیں۔ ہم نے چھ ماہ پہلے شہر کے پوش علاقہ میں ایک بنگلہ خریدا تھا جو دو سال سے بند پڑا ہوا تھا۔ جب سے ہم اس مکان میں آئے ہیں ہمارے حالات بہت تیزی سے خراب ہونے لگے ہیں۔ اس مکان میں مجھے اور بچوں کو اکثر کوئی سایہ تیزی سے ادھر سے اُدھر جاتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ رات کے وقت گھر کے تمام افراد کو بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ مجھے اور میرے شوہر کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی ہمارے بیڈ روم میں موجود ہے۔ اس احساس کی وجہ سے ہم دونوں رات میں ٹھیک سے سو نہیں پاتے۔

جواب: کتاب کی پسندیدگی پر بہت بہت شکریہ قبول فرمائیں۔ آپ اس کتاب میں درج صفحہ 239 (آسیب زدہ مکان) والا عمل کرسکتی ہیں۔ میری طرف سے آپ کو اجازت ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا فضل کرم فرمائے اور آپ کو اور آپ کے اہل خانہ کو اپنی حفظ امان میں رکھے۔ آمین

بڑے بیٹے کی وجہ سے پریشانی

☆☆☆☆

سوال: میرے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ بڑا بیٹا انٹر میں اور چھوٹا بیٹا آٹھویں کلاس میں پڑھتا ہے۔ ہم میاں بیوی اپنے بڑے بیٹے کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ جس بات سے اُسے منع کرو وہ ضرور کرتا ہے، سنا ہے کہ اب باہر سگریٹ پینا بھی شروع کردی ہے، رات دیر سے گھر آتا ہے اور صبح دیر تک سوتا رہتا ہے، وہ جھوٹ بھی بولنے لگا ہے۔ رشتہ داروں سے ایک دوسرے کے بارے میں غلط بات کردیتا ہے جس سے اُن میں آپس میں لڑائی ہوجاتی ہے۔ سختی کرو تو کہتا ہے کہ گھر چھوڑ کر چلا جاؤں گا۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورۂ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 111

وَقُلِ الۡحَمۡدُ لِلّٰهِ الَّذِىۡ لَمۡ يَتَّخِذۡ وَلَدًا وَّلَمۡ
يَكُنۡ لَّهٗ شَرِيۡكٌ فِى الۡمُلۡكِ وَلَمۡ يَكُنۡ لَّهٗ وَلِىٌّ
مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرۡهُ تَكۡبِيۡرًا ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کرکے دم کردیں اور بُری عادتوں سے نجات اور فرمانبرداری وسعادت مندی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

مختصر مختصر

نروس نیس

لطیف۔ شکور۔ فائزہ۔ سعیدہ۔ اسماء۔ منیر۔ آفتاب۔ طلحہ۔ زبیر۔ مجیب۔ ثروت۔ نبیل۔

جواب: صبح شام 100 مرتبہ اسم الٰہی

یاحمید

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شہد پر دم کرکے پئیں۔ اس کے علاوہ نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی صبح نہار منہ اور شام کو ایک ایک پیالی پئیں۔

چہرہ پر زائد بال

مبشرہ۔ نائلہ۔ فرخندہ۔ مہناز۔ سائرہ۔

مسرت۔ عالیہ۔ نصرت۔ مہ جبیں۔ شاکرہ

جواب: عرقِ مکوہ، عرقِ کاسنی آدھی آدھی نیم گرم پیالی صبح نہار منہ اور شام عصر کے وقت پئیں۔ میتھی کسی بھی صورت میں روزانہ کھانے میں ایک وقت ضرور استعمال کریں۔ عمل کی مدت کم از کم چار ماہ ہے۔ گائے کے گوشت، کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

بستر میں پیشاب

سراج الدین۔ سارا۔ نویداحمد۔ عذرا۔ گل زر۔ شرمین۔ ناہید۔ وحیدہ۔ فرح۔ سلیم۔ عاصمہ۔ شکیل۔ عدیلہ۔ ثریا۔ عبدالعزیز۔

جواب: چھوٹے بچوں میں بستر میں پیشاب کی شکایت کے ازالہ کے لیے مندرجہ ذیل دیسی نسخہ مفید ہے۔

کندر 4 گرام، گلنار 4 گرام، مصطگی 3 گرام۔ ان تینوں اجزاء کا سفوف بنالیں ۔ اس سفوف سے تین گنا مقدار میں شہد لے کر اسے ہلکا گرم کرکے اس میں یہ سفوف اچھی طرح حل کرکے معجون بنالیں۔ یہ معجون آدھی چائے کی چمچی صبح نہار منہ اور شام کے وقت کھلائیں۔

دانت نکلنے میں آسانی

شگفتہ۔ نسرین۔ طاہرہ۔ نفیس احمد۔ ماہا۔

شاہد۔ فرخ۔ امین۔ ناصرہ۔ حفصہ۔ وجیہہ۔

ایمن۔ راحیلہ۔ وسیم۔ لبنیٰ

جواب: درج ذیل تعویذ (سورہ یوسف کی پہلی آیت)

بسم اللہ الرحمن الرحیم

الٓرٰ تلک ایت الکتب المبین O

سفید کاغذ پر لکھ کر بچہ کے گلے میں پہنائیں۔

آنکھوں کے گرد حلقے

شائشہ۔ قمر النساء۔ مجیب عالم۔ نصیر۔

امبرین۔ شاہدہ۔ وفا۔ نورین۔ عمل۔ عائشہ۔

صابر۔ شکیب۔ ثاقب۔ ثریا۔

جواب: سنگھاڑا خشک 20 گرام، املی کی بیج بھنے ہوئے 20 گرام، شکر 40 گرام تینوں اجزاء کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف آدھی چمچی صبح وشام پانی سے لے لیں۔

گھنے اور مضبوط بال

عمران۔ ناہید۔ شبنم۔ مریم۔ فواد۔ نورین۔

محمد ،، ۔ عاطف۔ نور محمد۔ قرۃ العین۔

نسیمہ۔ عبدالواحد۔ شاہجہان۔ سبین۔ غزالہ۔

حاجرہ۔ فہمیدہ۔ جاوید۔ صبیحہ۔

امجد۔ فاروق۔ نورین۔ سمیرا۔ ذکیہ۔

جواب: آملہ ۔ چھوٹی ہڑ۔ سیکاکائی۔ ریٹھا۔ بیری کے پتے اور بالچھڑ۔ ہر ایک بارہ گرام لیکر 250 ملی لیٹر گرم پانی میں رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ صبح اس پانی میں تل کا تیل 200 ملی لیٹر ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب پانی نصف رہ جائے تو تیل الگ کرکے چھان کر کسی بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کو رات کو ہلکے ہاتھ سے بالوں کی جڑوں میں انگلیوں سے جذب کریں۔